

3. Kramskoy, S.I. (2021), *Formation of students' health*, BGТУ, Belgorod.

4. Gorelov, A.A., Rumba, O.G., Vengerova, N.N., Byakova, T.G. and Shuvalov, P.E. (2021), :Small forms of physical education classes in the mode of people's daily activities:, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp.56–58

Контактная информация: gavrishova.alena@gmail.com

Статья поступила в редакцию 13.02.2023

УДК 796.012.4

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

Мария Руслановна Глухарева, старший преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова Якутск; Виктория Андреевна Чикачева, тренер-преподаватель, Детско-юношеская спортивная школа, городской округ Жатай

Аннотация.

В статье рассматривается вопрос об особенностях развития ловкости у детей 7-10 лет. Ведь высокий уровень развития координационных способностей особенно важен для детей данного возраста. Так как развитая координация позволяет ребенку быстро осваивать новые двигательные действия, быть подвижным, быстро реагировать на изменяющуюся обстановку. Необходимость этого физического качества, без сомнения, подтверждена многими тренерами, учителями физической культуры. Назрела необходимость искать пути для решения этого вопроса.

Ключевые слова: ловкость, координационные способности, упражнения, дети, физические качества, развитие, реакция.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p86-90

PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF AGGRESSION IN CHILDREN 7-10 YEARS OLD

Maria Ruslanovna Glukhareva, the senior teacher, North-Eastern federal university, Yakutsk; Victoria Andreevna Chikacheva, volleyball coach, Sports School, Zhatai Urban District

Abstract

The article deals with the issue of the development of dexterity in children aged 7-10 years. After all, a high level of development of coordination abilities is especially important for children of this age. Since developed coordination allows the child to quickly master new motor actions, be mobile, quickly respond to a changing environment. The need for this physical quality, no doubt, is confirmed by many coaches, physical education teachers. There is a need to look for ways to resolve this issue.

Keywords: agility, coordination abilities, exercises, children, physical qualities, development, reaction.

ВВЕДЕНИЕ

Ловким называют человека, одновременно сообразительного, то есть оперативно принимающего верное решение в трудной ситуации, и физически развитого: быстрого, меткого, гибкого, координированного, устойчивого, оптимизировавшего все основные движения. Ловкость в широком смысле слова представляет собой способность эффективно справиться с любой возникшей двигательной задачей. В игровых видах спорта прямолинейное применение грубой силы редко приводит к блестящему результату. Соперника нужно перехитрить, сбить с толку, озадачить. При этом тот, кто хорошо владеет своим телом и подручными средствами (например, мячом, клюшкой, ракеткой), может превосходить более мощного, габаритного противника.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Выделяют ловкость телесную и предметную. Первая означает умение управлять собственным телом, вторая подразумевает наличие объекта, с которым производится

различные манипуляции. В спорте в роли такого объекта часто выступает мяч, хотя для тренировок уместно использовать и другие приспособления. Быть ловким означает постоянно работать над новыми движениями и их комбинациями применительно к той или иной обстановке. И рациональный выбор правильного, точного движения в игре должен быть сделан очень быстро. Поэтому тренировка ловкости означает не только развитие мускулатуры, но также совершенствование работы мозга и нервной системы.

Формирование конкретных навыков требует целенаправленной тренировки. В процессе упражнений закрепляется оптимальная схема выполнения тех или иных действий, которые впоследствии спортсмен сможет применять «автоматически», извлекая их из подсознания, не задумываясь. Для развития общего потенциала спортсмена весьма полезно овладение разносторонними, не сходными между собой двигательными навыками, которые будут взаимно дополнять друг друга. Автоматизмы, выработанные для одного навыка, позже могут пригодиться для другого навыка, если они используют схожий набор коррекций. Это не только спринтерский бег и прыжки в длину, но зачастую те движения, которые не похожи друг на друга внешне: например, бег на коньках и велосезда, даже фигурное катание на коньках и стрельба в цель. Подобное явление называется переносом навыков. Выдающийся ученый, создатель нового направления в науке – физиологии активности, первооткрыватель ряда ее законов Николай Бернштейн говорил [1], что очень широкие переносы с одного вида деятельности на другой дают точность движений: «Выработка и повышение точности в каком-нибудь одном навыке очень заметно улучшают ее и во множестве других. Поэтому для воспитания ловкости очень важно и полезно упражнять глазомер, тренировать в себе мышечно-суставную оценку размеров и расстояний и т. п.».

Н. Берштейн определил четыре основных уровня построения движений [1]:

- уровень тонуса (А);
- уровень мышечно-суставных уязок (В);
- уровень пространства (С);
- уровень действий (D).

Уровень тонуса (А) связан с поддержанием равновесия, он также создает фон для работы вышестоящих уровней данной классификации. Обеспечивает его деятельность мышцами туловища и шеи.

Уровень мышечно-суставных уязок (В) исторически управляет мускулатурой рук и ног, однако ведущую роль ему предназначена только в относительно простых движениях; также с ним связана мимика: зевок, улыбка. Как правило, он также выполняет «вспомогательную» фоновую роль.

Уровень пространства (С) отвечает за дистанционную активность: бросок, точный удар, удачная ловля, рассчитанный прыжок, скачок через барьер. Этот уровень возникает у живых существ с появлением телерецепторов: в первую очередь слуховых и визуальных. Поэтому зрение и слух спортсмену нужно беречь и развивать. В связи с этим у меня много упражнений, требующих активного участия визуальной системы.

Уровень действий (D) контролирует последовательную комбинацию движений. Он максимально развит у человека, но у высших млекопитающих наблюдаются его зачатки.

Для эффективного формирования каких-то навыков ребенок должен созреть физиологически. Так по мнению Николая Бернштейна, у мальчиков «в 7–10 лет совершенствуются метательные и ударные движения и развивается точность броска. В этом возрасте следует начинать обучение тренировку ребенка, именно по навыкам верхнего подуровня пространства (С): ударным и метательным движениям, требующим меткости, точным движениям в пространственном поле и т. п.», поэтому уделено очень много внимания в этом возрасте упражнениям с мячами.

Безусловно, тренировка ловкости способствует развитию игрового мышления. Мышление тренируется за счет накопления базы возможных решений для наиболее типичных ситуаций и развития в процессе упражнений центральной нервной системы. Благодаря

нейропластичности головного мозга, то есть его способности реагировать на сенсорное стимулирование или свежую информацию, любое ранее не знакомое действие приводит к образованию новых нейронных связей. Вместе с тем, у разных людей разный интеллектуальный потенциал. Поэтому у ста человек после ста тренировок прогресс в мышлении не будет одинаковым. Это касается и развития всех других качеств. Очень эффективно с точки зрения дополнительного развития внимания, координации, мышечной памяти – включить в процесс обучения задачи на ассиметричные движения: например, когда одной рукой подбрасываем мяч, другой рукой ударяем мяч в пол. Тренировка ловкости предполагает использование дополнительных предметов. Это могут быть фишки, теннисные мячи, конусы, палки, ленты, специальные или обычные игровые мячи, другой инвентарь. Необходимость реагировать на движущиеся предметы развивает визуальную систему, через которую наш мозг получает большую часть информации. Следует также заметить, что дети, даже если они будущие футболисты, не смогут ногами столь же эффективно выполнять задания, как руками. Поэтому до определенного возраста развивать у них ловкость с помощью упражнений, требующих действий руками.

На первых порах задания просты, а тренер бдительно отслеживает правильность выполнения приемов. В дальнейшем особую ценность приобретают упражнения, содержащие элемент внезапности, требующие от спортсмена быстрой реакции, хорошей сообразительности, эффективного анализа ситуации и принятия оперативного решения. Поначалу учимся просто подбрасывать мяч и ловить двумя руками. Для самых маленьких предлагаем кубики: если малыш промахнулся, они не разлетаются по всему залу и дети не тратят много времени на их сбор. Ловить мячи двумя руками нужно для того, чтобы приучить спортсмена в сложной ситуации дорабатывать ногами, а не просто тянуть руку в сторону мяча, оставаясь на месте. Иначе ребенок будет делать, как ему проще и привычка начинать тянуться, когда еще можно доработать ногами, закрепится и пойдет во вред двигательному развитию. Такое можно увидеть в волейболе: вместо лишнего шага спортсмен порой тщетно тянется рукой к мячу. Эффективнее всего те упражнения, в которых задействованы и руки, и ноги. Согласованность работы рук и ног важна во всех видах спорта.

Примерные упражнения для развития ловкости:

1. Ловля теннисного мяча через хлопки за спиной, под ногами, с касанием пола. При касании пола следит за тем, чтобы спина была ровная.
2. Броски мяча в стену и ловля с касание пола, с передвижением влево-вправо, с разворотами. При этом активно задействованы глаза, вестибулярный аппарат.
3. С использованием координационной лестницы. Бросить мяч в клетку и, пока он в полете, запрыгнуть в клетку и выпрыгнуть из нее двумя ногами.
4. Бросить мяч в клетку и, пока он в полете, запрыгнуть одной ногой в клетку, а выпрыгнуть двумя.
5. Бросить мяч в пол правой рукой, а поймать левой: бросить левой, поймать правой. При этом запрыгивать в клетку и выпрыгивать из нее.
6. Бросить мяч в пол, хлопнуть ладонями за спиной, при этом запрыгивать в клетку и выпрыгивать из нее двумя ногами.
7. Эти же задания выполнить, только подбрасывая мяч вверх.

Еще одно возможное усложнение – развернуть кисти; один мяч ловим кистью сверху, другой – снизу, после каждого прыжка меняем направление кисти. Если справляться трудно, некоторые дети высовывают язык или неестественно открывают рот. Это говорит о том, что «процессор перегружен» и на другое действие его мощности уже не хватит. А ребенку нужно решать несколько задач одновременно. Чаще всего такое бывает, когда малышу дают задачи не для его возраста. На следующем уровне тренер предлагает подопечным реагировать на зрительный сигнал или звуковой. Упражнения на ловкость помогают развить периферическое зрение, что весьма важно. В игровых видах спорта необходимо видеть площадку и, насколько возможно, замечать всех партнеров и соперников. И

одновременно слышать советы, подсказки тренера.

После индивидуальных задач добавляется партнер, с которым сначала идет работа на месте, а затем в движении. Желательно на каждое новое задание производить смену партнера, поскольку каждый по-разному бросает или отдает передачу. Игроки могут жонглировать хоть тремя, четырьмя мячами, и успешно делают это, стоя на месте, но когда добавляется передвижение, все мячи улетают в разные стороны. Дело в том, что, жонглируя на месте, не обращаем внимание на происходящее вокруг и взгляд сосредоточен в области полета мячей. Когда же, идет перемещение, взгляд рассеивается и руками становится труднее управлять. Даже при обычном броске мяча в стену голову приходится то поднимать, то опускать, что по сравнению с жонглированием на месте, приближает задачу к реальной ситуации. Еще сложнее вариант с участием партнера, который не всегда отдаст передачу точно и тоже находится в движении. Такие упражнения намного эффективнее для развития нервной системы, ускорения реакции и быстроты принятия решений. Тренинг ловкости может включать даже элементы актерского мастерства. Для этого упражнения дополняются ложными движениями. Например: при подбрасывании мяча нужно бросить взгляд в другую сторону или шагнуть влево, прежде чем уйти вправо. Поэтому учим подопечных обманывать глазами, руками, головой, корпусом – всем, чем только можно. Юные спортсмены отлично включаются в такие игры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как известно, совершенствование ловкости идет в тесной связи с совершенствованием сознания и интеллекта. Не сможем расти в этом отношении, с детства и до седых волос выполняя на тренировках одни и те же упражнения. А вот новая информация и новые задачи подтолкнут развитие мозга. Поэтому время, отведенное на ловкость, потерянным не окажется, особенно в детском и подростковом возрасте. Разумеется, набор заданий на тренировках должен варьироваться, поскольку мозг к ним рано или поздно адаптируется и автоматизирует используемые реакции. Элемент непредсказуемости заставляет, к примеру, активнее включать зрение. Для этого используем мячи разного цвета, размера, веса. Чтобы подбросить или поймать такой мяч, каждый раз необходимо подстраиваться, так совершенствуется и дифференциация движений, и связь между рецепторами, мозгом и мускулами. Также занятия на ловкость годятся в период восстановления после травм или как инструмент для переключения внимания во время сложных сборов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Гимазов Р.М. Ловкость и технология формирования техники двигательного действия / Р.М. Гимазов. – [б. м.] : Издательские решения. – 2020. – 272 с.
3. Довбыш В.И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу / В.И. Довбыш, П.А. Баранец, С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - № 1. – С. 60–65.
4. Полянский А.В., Романов Д.А. Методика измерения ловкости как физического качества // Успехи современного естествознания. – 2007. – № 10. – С. 77–78.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие/ В.И. Лях. – Москва : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

REFERENCES

1. Bernshtein, N.A. (1991), On dexterity and its development, Physical culture and sport, Moscow.
2. Gimazov, R.M. (2020), *Dexterity and technology of motor action technique formation*, Publishing Solutions.
3. Dovbysh, V.I., Baranets, P.A. and Ermakov, S.S. (2009), “Methodology for the development of dexterity at the initial stage of teaching volleyball”, *Physical education of students of creative specialties*, No. 1, pp. 60–65.

4. Polyansky A.V. and Romanov D.A. (2007), "Methodology for measuring dexterity as a physical quality", *Advances in Modern Natural Science*, No. 10, pp. 77–78.
5. Lyakh V.I. (2006), *Coordination abilities: diagnostics and development*, TVR Division, Moscow.

Контактная информация: Mgluhareva@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.02.2023

УДК 796.015.47

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА ОСНОВЕ КРОССФИТА

Иван Владимирович Гойнов, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Пермь; Татьяна Андреевна Полякова, доцент, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь; Андрей Александрович Смирнов, кандидат педагогических наук, доцент, Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, Пермь; Михаил Иванович Ключников, кандидат юридических наук, доцент, Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Владимир; Александр Владимирович Мельников, старший преподаватель, Вологодский институт права и экономики Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Вологда; Сергей Петрович Бодько, доцент, Академия Федеральной службы исполнения наказаний России, Рязань

Аннотация

Введение. Динамика современных боевых действий с использованием автоматизированных военных технологий, средств разведки, наблюдения и выявления противника значительно возросла. Окончательное выполнение боевых задач достигается благодаря действиям штурмовых отрядов. Очевидна необходимость высокого уровня физической подготовленности военнослужащих для действий в зоне конфликта. Цель исследования. Обосновать эффективность использования средств кроссфита для формирования профессиональной готовности к ведению боевых действий обучающихся войск национальной гвардии Российской Федерации. Методика и организация исследования. В работе использовался педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики, а также сравнительный анализ. Результаты исследования и их обсуждения. Полученные результаты свидетельствуют о достоверном преимуществе ($p < 0,05$) испытуемых экспериментальной группы над испытуемыми контрольной группы практически во всех изучаемых показателях. Выводы. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что использование средств кроссфита для формирования профессиональной готовности к ведению боевых действий обучающихся войск национальной гвардии Российской Федерации в структуре образовательного процесса является эффективней традиционной системы физической подготовки ведомственных вузов.

Ключевые слова: физическая подготовка, войска национальной гвардии, кроссфит.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p90-94

SUBSTANTIATION OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL TRAINING OF THE NATIONAL GUARD TROOPS OF THE RUSSIAN FEDERATION ON THE BASIS OF CROSSFIT

Ivan Vladimirovich Goinov, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm; Tatyana Andreevna Polyakova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Perm State Humanitarian and Pedagogical University, Perm; Andrey Aleksandrovich Smirnov, the candidate of pedagogical sciences, docent,