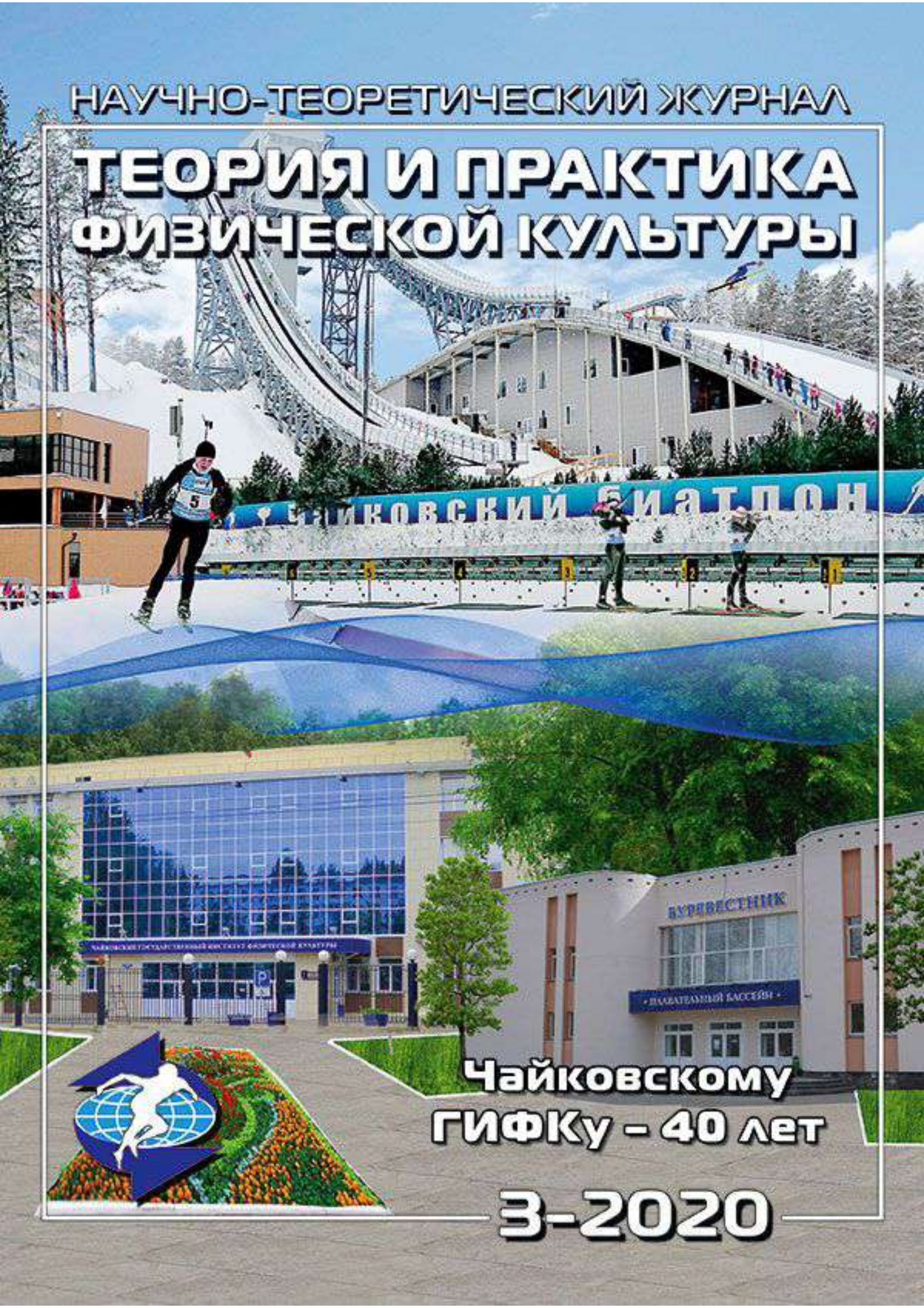


НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Чайковскому
ГИФКу – 40 лет

3-2020

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ежемесячный
научно-теоретический
журнал, основан в 1925 г.,
входит в:
– базу данных Scopus;
– индекс Российского
научного цитирования
(РИНЦ);
– базу данных
англоязычных
периодических изданий
EBSCO

Главный редактор
Людмила ЛУБЫШЕВА

Редколлегия:
Александр БЛЕЕР
Сергей БАКУЛЕВ
Владимир ГУБА
Георгий ГРЕЦ
Александра ЗАГРЕВСКАЯ
Александр КРАВЦОВ
Олег МАТЫЦИН
Вячеслав МАНОЛАКИ
(Молдова)
Сергей НЕВЕРКОВИЧ
Владимир ПЛАТОНОВ
(Украина)
Павел РОЖКОВ
Waldemar Moska
Jerzy Sadowski
Teresa Socha (Poland)
Zhong Bingshu (China)

Ответственный секретарь
Ольга ОЗЕРОВА

Шеф-редактор
Югра научно-спортивная
Сергей КОСЕНКО

Заведующие отделами
журнала
Евгения СЕВЕРИНА

Переводчик
Ирина НОВОСАД

На обложке:



Теория и практика
физической культуры и спорта

Содержание

НА ПУТИ К ЮБИЛЕЮ ТИПФК

Л.И. Лубышева, О.А. Озерова – «Теория и практика физической культуры» – важный информационный ресурс развития социологических исследований 3

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

В.И. Епанов, Т.В. Фендель – Особенности подготовки спортсменов-любителей к марафонскому бегу 6

И.В. Елохов, Д.А. Зубков – Методика стрелковой подготовки курсантов вузов ФСИН России средствами служебного биатлона 9

Г.С. Мальцев, Ф.Х. Зекрин, А.Ф. Зекрин – Современные тенденции планирования спортивной подготовки в единоборствах 12

Л.Н. Смолякова, С.С. Горбунов – Координационные способности спортсменов как основа техники лыжных ходов 15

И.А. Грахов, Ф.Х. Зекрин, В.В. Зебзеев, А.Ф. Зекрин – Модель развития двигательного мастерства 18

Е.В. Муралева, В.Н. Чумаков, И.А. Каринцев – Совершенствование статического и динамического равновесия в стрелковой подготовке квалифицированных биатлонистов 21

А.И. Попова, Г.Ю. Прокопенко, Е.Д. Климов – Использование воздушного потока в имитационных упражнениях лыжников-прыгунов 23

О.А. Моисеева, А.И. Коваленко, А.В. Гаранжа – Критерии оценки технического мастерства в синхронном плавании 26

Г.В. Руденко, В.Г. Гореликов, В.К. Ивашев – Оптимизация выполнения спортивной техники движений на основе согласования прилагаемой силы и силы тяжести 28

Г.В. Пучинский, Н.И. Ищенко – Особенности внешнего дыхания у тренирующихся, использующих скоростно-силовые упражнения для развития выносливости 30

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Ф.Д. Мухамитянов, Н.В. Батакова, О.Н. Бацина, Н.Ю. Дрейко – Развитие гражданско-патриотической направленности личности студентов физкультурного вуза средствами учебной и внеучебной деятельности 33

Л.В. Мельникова, Д.А. Мельников, Е.А. Захарова, В.А. Киселёв – Влияние занятий спортивным ориентированием на умственную работоспособность бакалавров физической культуры 36

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

М.А. Кузьмин, Н.Н. Смирнова, О.В. Костормин – Технология психологической адаптации спортсменов к условиям соревнований с учетом их личностных особенностей 39

Н.Ю. Дрейко, Л.В. Мельникова, Е.Г. Селиванова – Повышение волонтерской активности студентов на основе ресурсного центра в условиях вуза 41

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Н.А. Вахнин, А.Б. Маховиков, В.В. Шарок – Социально-психологическая оценка спортивной деятельности как фактора удовлетворенности студентов обучением в вузе 43

В.И. Григорьев, Ю.А. Дубровская, А.Б. Маховиков – Антропоцентрические императивы проектного управления элективной физической культурой 46

Ю.А. Дубровская, Е.Н. Коростелев, М.М. Громов – Соотношение теоретического и эмпирического уровней исследования феномена физической рекреации 49

Р.М. Кадыров, Д.С. Савельев, А.В. Зайцев – Новые подходы определения нормативов для самооценки физической подготовленности студентов на основе свободы выбора 52

Е.А. Изотов, Г.В. Солдатова, Д.Б. Селюкин – Социальное представление эталонного образа преподавателя физической культуры 55

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова, М.А. Визосова – Управление тренировочным процессом юных прыгунов на лыжах с трамплина на основе контроля состава тела и физической подготовленности 57

Т.А. Херувимова, Т.В. Кугушева – Применение метода круговой тренировки на начальном этапе подготовки гимнастов 61

Д.И. Иванов, С.А. Горбунов – Силовая подготовка юных биатлонистов 64

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

С.С. Галанова, Т.В. Фендель, Ю.Ю. Борина – Анализ результатов мониторинга реализации комплекса ГТО на территории Пермского края 66

С.В. Сапогова, С.В. Першина, М.А. Пиунова, Л.Б. Шорохова – Актуальные проблемы перехода к практике эффективного управления физкультурно-спортивными сооружениями 69

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Е.В. Наумова, Т.В. Фендель – Влияние двигательной активности на физическую подготовленность обучающихся с нарушением интеллекта 72

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И.А. Панченко, М.А. Эльмурзаев, И.В. Бобров – Гуманистическая модель организации физкультурно-рекреационной деятельности 75

«ТРЕНЕР» – журнал в журнале

В.В. Зебзеев, О.С. Зданович, М.В. Баринова, Э.К. Жарушкина – Педагогический контроль стабилометрических показателей в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье 78

О.С. Зданович, В.В. Зебзеев – Модель научно-методического сопровождения подготовки спортивного резерва в зимних видах спорта 82

А.М. Симаков, Ю.И. Виноградов, Е.Н. Коростелев – Влияние результативности выступления женщин на общекомандный зачет в соревнованиях по тхэквондо ИТФ 85

А.Н. Белёва, А.И. Попова, А.Е. Ардашев – Техническая подготовленность ведущих российских и зарубежных лыжниц-двоеборцев 88

ЮГРА НАУЧНО-СПОРТИВНАЯ

В.Л. Ботяев, С.В. Ботяев, В.К. Тулаев, В.В. Апокин, В.Ю. Лосев – Технологии контроля и оценки координационных способностей в системе спортивного отбора 93

А.Ю. Николаев, Л.Е. Зеленина, С.И. Логинов, А.А. Смигирев – Стимулирование кинезиологического потенциала пожилых в Югре с помощью скандинавской ходьбы 96

Н.И. Хохлова, Т.А. Родермель – Психолого-педагогические компоненты тренировочного процесса каратистов 99

ПЕРСПЕКТИВА

Л.И. Лубышева – Массовая спортивная подготовка – новый вектор спортизации населения страны 101

В ПОИСКАХ НОВОГО ПРОРЫВА

Л.И. Лубышева, Ш.З. Хуббиев, Д.Б. Селюкин – Спортизация как фактор вовлечения населения в массовую спортивную подготовку 102

М.Ю. Степанов, И.В. Демин, Д.А. Путилин – Тайский бокс в России: состояние, перспективы и проблемы развития 104

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

А.С. Гонашвили, А.Н. Шопулатов, М.С. Касимова, Н.Н. Назаров, Ф.М. Якубов – Активный досуг узбекской молодежи в аспекте социологического анализа 8

Ю.В. Ермолов, В.А. Блинов – Планирование тренировочных нагрузок в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла футболистов 11-12 лет 17

А.В. Антипов, И.В. Кулишенко, Н.М. Полишкис – Оценка современных методов определения физической работоспособности футболистов 20

А.Б. Петров, М.А. Ершов, Д.С. Мельников, В.А. Похачевский, Е.В. Малутова – Повышение эффективности тренировочного процесса методом микрополяризации 32

С.Н. Братановский – Юридическая природа корпоративных управленческих отношений в сфере спорта 45

В.И. Фомин, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов – Интерпретация подходов к проблеме повышения качества приема подачи в современном волейболе 51

В.А. Романов, С.В. Митрохина, Л.В. Руднева – Реализация педагогической технологии стимулирования самостоятельной работы бакалавров и магистрантов физкультурных профилей подготовки 60

А.М. Соколов, А.Н. Толстых, В.В. Бронникова – Классификация методов построения тренировочного процесса студентов непрофильных вузов, занимающихся баскетболом 81

С.Ю. Завалишина, А.С. Махов – Функциональные изменения в организме подростков, регулярно выполняющих комплекс асан 84

Е.А. Летова, Л.А. Семёнов – Коррекционное влияние занятий фитнес-аэробикой на объём внимания у детей с задержкой психического развития 95

А.В. Жалилов, А.С. Махов – Развитие координационных способностей у глухих борцов-самбистов 106

ЮБИЛЕЙ УЧЕНОГО 11, 25

Teoriya i praktika fizicheskoy kultury

Monthly Scientific-theoretical
Journal, founded in 1925,
covered by the Citation
Indices:

- Scopus database;
- the Russian Scientific
Citation Index (RSCI).
- database of periodicals
in English EBSCO

Формат 60x90 1/8
Объем 12 п.л.
Тираж 1800 экз.
Подписано в печать
15.02.2020

Отпечатано
в типографии
ФГУП «ЦНИИХМ»
115487, Москва,
ул. Нагатинская, д. 16а
www.cniihm.ru

© Научно-
издательский центр
«Теория и практика
физической культуры
и спорта»
105122 Москва
Сиреневый бульвар, 4
e-mail: fizkult@teoriya.ru

Индекс в каталоге
«Роспечать» 70966

ISSN 0040-3601

Научный портал
www.teoriya.ru

Компьютерная верстка
Ольга ТЕРЁШИНА

Мнение редакции может не совпа-
дать с точкой зрения авторов.
Все права защищены.
Ни одна часть этого издания
не может быть занесена
в память компьютера либо
воспроизведена любым способом
без предварительного письменного
разрешения издателя.

Издание предназначено
для читателей старше 14 лет

Цена договорная

03'2020

№(981)

Contents

ON THE VERGE OF ANNIVERSARY OF TIPFK

L.I. Lubyshva, O.A. Ozerova – «Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury» journal as major information resource for development of sociological research method.....3

ATHLETIC TRAINING

V.I. Epanov, T.V. Fendel – Peculiarities of training of amateur marathon runners6

I.V. Elokho, D.A. Zubkov – Means and methods of service biathlon in shooting training of cadets of higher educational organizations of federal penitentiary service of Russia.....9

G.S. Maltsev, F.Kh. Zekrin, A.F. Zekrin – Modern trends in martial arts training process planning.....12

L.N. Smolyakova, S.S. Gorbunov – Athletes' coordinating abilities as basis for ski technique.....15

I.A. Grakhov, F.Kh. Zekrin, V.V. Zebzeev, A.F. Zekrin – Model of development of motor coordination abilities in kickboxers at sport excellence stage.....18

E.V. Muraleeva, V.N. Chumakov, I.A. Karintsev – Actions to build static and dynamic balancing skills in shooting training of skilled biathletes.....21

A.I. Popova, G.Yu. Prokopenko, E.D. Klimov – Moving airstream in simulation exercises in ski jumping sport.....23

O.A. Moiseeva, A.I. Kovalenko, A.V. Garanzha – Technical skills evaluating criteria in synchronized swimming.....26

G.V. Rudenko, V.G. Gorelikov, V.K. Ivashev – Improvement of athletic locomotion technique of based on agreement of applied force with force of gravity.....28

G.V. Puchinsky, N.I. Ishekhova – Peculiarities of external respiration in trainees developing endurance through speed-strength practices.....30

VOCATIONAL TRAINING

F.D. Mukhamitjanov, N.V. Batakova, O.N. Batsina, N. Yu. Dreiko – Formation of civic and national attitudes in physical culture university students by means of curricular and extra-curricular activities.....33

L.V. Melnikova, D.A. Melnikov, E.A. Zakharova, V.A. Kiselev – Effects of sports orienteering on mental working capacity of bachelors of physical education.....36

SPORT PSYCHOLOGY

M.A. Kuzmin, N.N. Smirnova, O.V. Kostormin – Personality-sensitive technology of psychological adaptation of athletes to competitive conditions.....39

N.Yu. Dreiko, L.V. Melnikova, E.G. Selivanova – Volunteer activity increase among students on the basis of university resource center.....41

ACADEMIC PHYSICAL EDUCATION

N.A. Vakhnin, A.B. Makhovikov, V.V. Sharok – Socio-psychological evaluation of sports activity as factor of students' satisfaction with university academic service.....43

V.I. Grigoryev, Yu.A. Dubrovskaya, A.B. Makhovikov – Anthropocentric imperatives of project management of elective physical education.....46

Yu.A. Dubrovskaya, E.N. Korostelev, M.M. Gromov – Ratio between theoretical and empirical levels of research on physical recreation phenomenon.....49

R.M. Kadyrov, D.S. Savelyev, A.V. Zaitsev – New approaches to standards for students' self-assessment of physical fitness level based on freedom of choice.....52

E.A. Izotov, G.V. Soldatova, D.B. Selyukin – Social image of ideal physical education teacher.....55

CHILDREN AND YOUTH SPORTS

E.O. Rybakova, T.N. Shutova, M.A. Vozisova – Training process management model for young ski jumpers based on control over body composition and physical fitness.....57

T.A. Kheruvimova, T.V. Kugusheva – Circuit training method in training of beginner gymnasts.....61

D.I. Ivanov, S.A. Gorbunov – Strength training of junior biathletes.....64

SPORT MANAGEMENT

S.S. Galanova, T.V. Fendel, Yu.Yu. Borina – Analysis of GTO complex implementation results in Perm territory.....66

S.V. Sapogova, S.V. Pershina, M.A. Pionova, L.B. Shorokhova – Current problems of transition to effective management of sport educational facilities.....69

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

E.V. Naumova, T.V. Fendel – Effects of motor activity on physical fitness of students with intellectual retardations.....72

HELATH PROMOTING PHYSICAL EDUCATION TECHNOLOGIES

I.A. Panchenko, M.A. Elmuraev, I.V. Bobrov – Humanistic model of organization of recreational physical education practices.....75

«TRAINER» – journal in journal

V.V. Zebzeev, O.S. Zdanovich, M.V. Barinov, E.K. Zharushkina – Pedagogical control over stabilometric indicators in ski jumping and Nordic Combined.....78

O.S. Zdanovich, V.V. Zebzeev – Model of scientific and methodological support of sports reserve training in winter sports.....82

A.M. Simakov, Yu.I. Vinogradov, E.N. Korostelev – Contribution of women's competitive performance rates to team scoring in taekwondo ITF.....85

A.N. Belyova, A.I. Popova, A.E. Ardashov – Technical fitness of leading Russian and foreign female Nordic combined skiers.....88

YUGRA – SCIENCE AND SPORTS

V.L. Botyaev, S.V. Botyaev, V.K. Tulaev, V.V. Apokin, V.Yu. Losev – Technologies for control and assessment of coordinating abilities within system of sports selection.....93

A.Yu. Nikolaev, L.E. Zelenina, S.I. Loginov, A.A. Snigirev – Stimulating kinesiological potential of senior residents of Yugra north through Nordic walking practices.....96

N.I. Khokhlova, T.A. Rodermel – Psycho-pedagogical components of training process in karate.....99

PERSPECTIVE

L.I. Lubyshva – Mass sports training – new vector of sportization of country's population.....101

IN SEARCH OF NEW BREAKTHROUGH

L.I. Lubyshva, Sh.Z. Khubbiyev, D.B. Selyukin – Sportization as factor of involvement of population in mass sports.....102

M.Yu. Stepanov, I.V. Demin, D.A. Putilin – Muay thai in Russia: current state, prospects and problems of development.....104

FROM SLUSHPILE

A.S. Gonashvili, A.N. Shopulatov, M.S. Kasimova, N.N. Nazarov, F.M. Yakubov – Active leisure of Uzbek youth in context of sociological analysis.....8

Yu.V. Ermolov, V.A. Blinov – Training load plan in preparatory period of annual training cycle of 11-12 year-old footballers.....17

A.V. Antipov, I.V. Kulishenko, N.M. Poliskis – Assessment of modern physical working capacity rating methods in football.....20

A.B. Petrov, M.A. Ershov, D.S. Melnikov, V.A. Pokhachevsky, E.V. Malthusova – Micropolarization to improve efficiency of training process.....32

S.N. Bratanovsky – Legal nature of corporate sports management.....45

V.I. Fomin, I.V. Nikolaeva, Yu.V. Shikhovtsov – Interpretation of approaches to improve serve return quality in modern volleyball.....51

V.A. Romanov, S.V. Mitrokhina, L.V. Rudneva – Implementation of educational technology to stimulate independent work of bachelors and undergraduates in physical education.....60

A.M. Sokolov, A.N. Tolstoy, V.V. Bronnikova – Classification of training process design methods for students of non-specialized universities involved in basketball.....81

S.Yu. Zavalishina, A.S. Makhov – Functional changes in body of asanas practicing adolescents.....84

E.A. Letova, L.A. Semenov – Corrective effects of fitness aerobics on volume of attention in mentally retarded children.....95

A.V. Zhailov, A.S. Makhov – Coordination abilities building process in deaf sambo wrestlers.....106

JUBILEE OF SCIENTIST.....11, 25

ТЕХНОЛОГИИ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

УДК/UDC 796.012

Поступила в редакцию 20.01.2020 г.



Информация для связи с автором:
vl_bot53@mail.ru

Доктор педагогических наук, профессор **В.Л. Ботяев**¹

Аспирант **С.В. Ботяев**²

Доцент **В.К. Тулаев**²

Кандидат педагогических наук, доцент **В.В. Апокин**³

Кандидат педагогических наук, доцент **В.Ю. Лосев**³

¹ Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

² Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, Петропавловск, Казахстан

³ Сургутский государственный университет, Сургут

TECHNOLOGIES FOR CONTROL AND ASSESSMENT OF COORDINATING ABILITIES WITHIN SYSTEM OF SPORTS SELECTION

Dr.Hab., Professor **V.L. Botyaev**¹

Graduate student **S.V. Botyaev**²

Associate Professor **V.K. Tulaev**²

PhD, Associate Professor **V.V. Apokin**³

PhD, Associate Professor **V.Yu. Losev**³

¹ Surgut State Pedagogical University, Surgut

² North Kazakhstan State University named after M. Kozybaev, Petropavlovsk, Kazakhstan

³ Surgut State University, Surgut

Аннотация

Цель исследования – научно обосновать необходимость диагностики координационных способностей в качестве объективного маркера в оценке перспективности юного спортсмена.

Методика и организация исследования. Общий уровень координационной подготовленности определялся блоком тестовых заданий (n-16), прошедших апробацию в ранее проведенных нами исследованиях, где показали высокий коэффициент надежности, стабильности и прогностической информативности. Каждая отдельная способность оценивалась блоком однородных, гомогенных заданий.

Проведенное тестирование позволило всех участников эксперимента разделить (условно) на четыре группы пригодности: группа перспективных – 4 юные гимнастки; группа пригодных, положительная перспектива – 7 гимнасток; условно пригодные, с сомнительной перспективой – 6 гимнасток; непригодные – отрицательная перспектива – 6 гимнасток.

Оценка результатов тестирования осуществлялась по разработанным нами нормативам перспективно-прогностических моделей координационной подготовленности.

Результаты исследования и выводы. Анализ экспериментальных данных показывает, что спортсменки, отнесенные к 1-й и 2-й группам, гораздо успешнее осваивают технический арсенал гимнастических упражнений. Только на одном снаряде, опорный прыжок, уровень освоения упражнения имеет статистически неподтвержденные различия, в то же время эксперты отмечают, что гимнастки 1-й группы, выполняя прыжки, демонстрируют более перспективную технику, в основе которой лежит тонкая межмышечная координация.

Таким образом, расширение базы контрольно-переводных испытаний за счет включения в них двигательно-координационных тестов значительно повышает объективность оценки перспективности юного спортсмена. Результаты педагогического эксперимента полностью подтвердили нашу гипотезу о необходимости диагностики координационных способностей в процессе отбора и оценки перспективности юных гимнастов.

Ключевые слова: спортивный отбор, координационные способности, диагностика, тестирование, техническая подготовленность.

Annotation

Objective of the study was to scientifically substantiate the need for diagnosing coordinating abilities as an objective marker of young athletes' potential (perspectiveness).

Methods and structure of the study. The subjects' overall coordination fitness level was determined by means of the block of tests (n-16), piloted in our previous studies, where they were proved highly reliable, stable and prognostic. Each particular ability was rated in a block of homogeneous tasks.

The testing enabled to divide (conditionally) all participants of the experiment into 4 fitness groups: promising athletes - 4 young female gymnasts; qualified athletes with good potential - 7 female gymnasts; conditionally suitable athletes, with questionable potential - 6 female gymnasts; unsuitable athletes - those with no potential - 6 female gymnasts.

The test results were evaluated according to the standards developed for prospective-prognostic models of coordination fitness.

Results of the study and conclusions. The analysis of the experimental data showed that the female athletes assigned to the 1st and 2nd groups mastered the technical elements of the gymnastic exercises much more successfully. On one gymnastic apparatus only, horse vault, the level of the exercise execution mastery was characterized by the statistically unverified differences, while the experts noted that the female gymnasts of the 1st group, performing jumps, had demonstrated a more promising technique based on the fine intermuscular coordination.

Consequently, the expansion of the base of control-transfer tests by inclusion of motor coordination tests significantly increases the objectivity of assessing the potential of young athletes. The results of the educational experiment fully confirmed our hypothesis about the need to diagnose coordinating abilities in the process of sports selection and evaluation of perspectiveness of young gymnasts.

Keywords: sports selection, coordinating abilities, diagnostics, testing, technical fitness.

Введение. Современный этап развития спорта с его высокими результатами, плотным соревновательным графиком, психологической напряженностью тренировочной и соревновательной деятельности заставляет тренеров, специалистов по-новому взглянуть на проблему спортивного отбора. Все это говорит о том, что необходим организованный, научно обоснованный отбор перспективных спортсменов, учитывающий сложившиеся организационные, научные и социально-экономические условия в стране [2, 4, 6]. Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающая в себя педагогические, психологические, медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются способности детей для специализации в определенном виде спорта [3]. Ключевым словом здесь является комплексный характер, который, по мнению авторов [1, 3], должен обеспечить максимально объективную оценку потенциальных возможностей юного спортсмена.

Можно сказать, что реализация этого направления в системе спортивного отбора требует прежде всего переосмысления некоторых традиционных методологических, теоретических и методических подходов в изучении координационных способностей [5, 6].

Цель исследования – научно обосновать необходимость диагностики координационных способностей в качестве объективного маркера в оценке перспективности юного спортсмена.

Методика и организация и исследования. Проведенные нами исследования взаимосвязи кондиционных и координационных способностей у представителей спортивной гимнастики показали, что эти связи находятся на низком и среднем уровне (табл. 1), а ведь это гимнастика, где выполнение многих кондиционных нормативов требует специальной технической подготовленности, но даже такие упражнения имеют низкие коэффициенты взаимосвязи.

Общий уровень координационной подготовленности определялся блоком тестовых заданий (n-16), прошедших апробацию в ранее проведенных нами исследованиях, где показали высокий коэффициент надежности, стабильности и прогностической информативности. Каждая отдельная

способность оценивалась блоком однородных, гомогенных заданий.

Способность к реагированию: тест РДО.

Способность к согласованию: перешагивание через гимнастическую палку; передвижение в упоре лежа сзади; «ККЭ прыжка в длину лицом и спиной вперед».

Кинестетические способности: воспроизведение пространственных углов на кинематометре (асимметричные); воспроизведение мышечного усилия 50% от максимального результата «становой динамометрии».

Способность к ориентированию: прыжок с вращением на разметку; воспроизведение длины отрезка; прыжки к цели без зрительного контроля.

Статокинетическая способность: вращение на платформе и остановка в исходном положении; прыжок с вращением, на максимальное количество градусов; оценка угловой скорости движения.

Темпо-ритмовая способность: изменение ритма прыжков, минимально быстрее; воспроизведение ритма прыжков.

Способность к равновесию: три поворота на 360° на низком бревне; проба Ромберга (стоя на низком бревне).

Проведенное тестирование позволило всех участников эксперимента разделить (условно) на четыре группы пригодности: группа перспективных – 4 юные гимнастки; группа пригодных, положительная перспектива – 7 гимнасток; условно пригодные, с сомнительной перспективой – 6 гимнасток; непригодные – отрицательная перспектива – 6 гимнасток.

Оценка результатов тестирования осуществлялась по разработанным нами нормативам перспективно-прогностических моделей координационной подготовленности.

Выполнение участниками эксперимента тестов физической подготовленности показало, что все юные гимнастки выполняют их на достаточно высоком уровне. Проведенное по этим результатам разделение группы по категориям перспективности показало, что непригодных среди них нет, с сомнительной перспективой – всего 4 гимнастки, группу перспективных составили 9 гимнасток, пригодных – 8. Надо сказать, что все дети прошли предварительную подготовку в так называемых группах здоровья и были отобраны для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

Результаты исследования и их обсуждение. Длительность педагогического эксперимента – годичный этап подготовки, по окончании которого все гимнасты выполняют контрольно-переводные нормативы физической и технической подготовленности. В нашем случае техническую подготовленность оценивали методом экспертных оценок, где в качестве экспертов выступали тренеры и судьи высокой квалификации (n=5). Каждое выполненное упражнение оценивалось по 10-балльной системе, с дальнейшим расчётом коэффициента конкордации (табл. 2).

Анализ экспериментальных данных показывает, что спортсменки, отнесенные к 1-й и 2-й группам, гораздо успешнее осваивают технический арсенал гимнастических упражнений. Только на одном снаряде, опорный прыжок, уровень освоенности упражнений имеет статистически неподтвержденные различия, в то же время эксперты отмечают, что гимнастки 2-й группы, выполняя прыжки, демонстрируют более перспективную технику, в основе которой лежит тонкая межмышечная координация.

Вывод. Расширение базы контрольно-переводных испытаний за счет включения в них двигательнo-координационных тестов значительно повышает объективность оценки перспективности юного спортсмена. Результаты педагогического эксперимента полностью подтвердили гипотезу о необходимости диагностики координационных способностей в процессе отбора и оценки перспективности юных гимнастов.

Таблица 1. Взаимосвязь общей координационной подготовленности с результатами физической подготовленности юных гимнасток (n-23)

№ п/п	Показатели физической подготовленности	Коэффициент корреляции
1	Прыжок в длину с места, см	0,273
2	Лазанье по канату без помощи ног, с	- 0,168
3	«Спицаг» из упора ноги врозь вне, кол-во раз	0,483*
4	Поднимание ног из виса углом на гимнастической стенке, кол-во раз	0,416*
5	Бег на 20 м, с	- 0,172
6	Прыжок в верх (по Абалакову), см	0,283
7	Напрыгивание на возвышение, кол-во раз	0,427*
8	Сгибание-разгибание рук в висе (10 с)	0,254
9	Подъем разгибом на н/жерди, кол-во раз	0,326
10	Высокий угол на бревне, с	0,217
11	Из упора на н/жерди отмах в стойку на руках, кол-во раз	0,475*
12	Упражнения на гибкость (7 упражнений), (сбавки)	0,347

Примечание. * – отмечены статистически достоверные коэффициенты корреляции.

Таблица 2. Сравнительный анализ технической подготовленности юных гимнасток по окончании эксперимента

Вид многоборья	1-я группа	2-я группа	3-я группа	4-я группа	р 1-я г./2-я г.	р 1-я г./3-я г.	р 2-я г./3-я г.
Опорный прыжок (3 компонента)	26,8±2,58	26,3±3,24	24,7±3,48	24,1±3,77	>0,05	>0,05	>0,05
Брусья р/в (5 компонентов)	43,5±4,63	40,3±4,27	37,6±5,84	32,2±4,56	>0,05	<0,01	<0,05
Бревно (5 компонентов)	42,7±5,52	43,4±4,72	36,3±4,92	33,2±5,68	>0,05	<0,01	<0,05
В/упр./акробатика (6 компонентов)	52,7±4,73	51,8±5,14	43,6±5,62	42,3±4,75	>0,05	<0,01	<0,01

Литература

1. Антипов А.В. Комплексная система отбора юных спортсменов на различных этапах подготовки в футбольных академиях / А.В. Антипов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5. – С. 20-22
2. Ботьяев В.Л. Место координационных способностей в системе спортивного отбора / В.Л. Ботьяев. – Сургут : РИО СурГПУ, 2016. – 301 с.
3. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 175 с.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 302 с.
5. Иссуринов В.Б. Координационные способности спортсменов / В.Б. Иссуринов, В.И. Лях. – М.: ООО Изд-во «Спорт», 2019. – 208 с.
6. Иссуринов В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / В.Б. Иссуринов. – М.: ООО Изд-во «Спорт», 2017. – 364 с.

References

1. Antipov A.V. Kompleksnaya sistema otbora yunyh sportsmenov na razlichnykh etapah podgotovki v futbolnykh akademiakh [Comprehensive selection system applied in every training stage by football academies]. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2019. no. 5. pp. 20-22
2. Botyayev V.L. Otbor i prognozirovaniye v sporte mesto koordinatsionnykh sposobnostey v sisteme sportivnogo otbora [Selection and prediction in sport, place of coordination abilities in sports selection system]. Surgut : SurSPU publ., 2016. 301 p.
3. Volkov, V.M. , Filin V.P. Sportivny otbor [Sports selection]. M.: Fizkultura i sport, 1983. 175 p.
4. Guba V.P. Teoriya i praktika sportivnogo otbora i ranney orientatsii v vidy sporta [Theory and practice of sports selection and early orientation in sports]. M.: Sovetskiy sport publ., 2008. 302 p.
5. Issurin V.B., Lyakh V.I. Koordinatsionnyye sposobnosti sportsmenov [Coordinating abilities of athletes]. M.: Sport publ., 2019. 208 p.
6. Issurin V.B. Sportivny talant: prognoz i realizatsiya [Sports talent: forecast and implementation]. M.: Sport publ., 2017. 364 p.

ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ

КОРРЕКЦИОННОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ НА ОБЪЕМ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Соискатель **Е.А. Летова**¹

Доктор педагогических наук, профессор **Л.А. Семёнов**¹

¹Сургутский государственный педагогический университет, Сургут

УДК/UDC 796.011.1

Ключевые слова: дети с задержкой психического развития, адаптивная физическая культура, фитнес-аэробика, коррекция, объём внимания, линейный метод.

Введение. Фундаментальные научные исследования, доказывающие взаимосвязь физического и психического развития человека, а также раскрывающие механизмы влияния физических упражнений на восстановление и формирование нейронов, создают теоретическую основу для актуализации исследований по коррекции первичных отклонений средствами физической культуры у детей с интеллектуальными отклонениями. В первую очередь это касается детей с задержкой психического развития (ЗПР), первичные отклонения у которых в сфере познавательных процессов не носят органического характера.

Цель исследования – оценить степень коррекционного влияния занятий фитнес-аэробикой на объём внимания у детей с задержкой психического развития.

Методика и организация исследования. Формирующий эксперимент проводился на протяжении двух лет в естественных условиях уроков по физической культуре с привлечением 48 учащихся с ЗПР 4, 5 и 6-х классов, разделённых на контрольную и экспериментальную группы в каждой параллели. Учащиеся контрольных групп занимались три раза в неделю по традиционной программе по физической культуре. В содержании уроков экспериментальных классов дважды в неделю включались специально подобранные упражнения (базовые и сложные элементы, связки) из фитнес-аэробики.

CORRECTIVE EFFECTS OF FITNESS AEROBICS ON VOLUME OF ATTENTION IN MENTALLY RETARDED CHILDREN

Candidat **E.A. Letova**¹

Dr.Hab., Professor **L.A. Semenov**¹

¹Surgut State Pedagogical University, Surgut

Поступила в редакцию 20.01.2020 г.

При этом использовался так называемый линейный метод, культивирующийся в настоящее время в фитнес-аэробике [1] и трансформированный с учётом целевой направленности на коррекцию у детей с ЗПР объёма внимания. Основным специфическим принципом коррекции, определяющим методику обучения, являлся принцип дробности, предполагающий системное разделение учебного материала на мелкие части, или элементы.

Результаты исследования и их обсуждение. Если в начале проведения эксперимента число детей с ЗПР, способных успешно выполнять задание (соответствующее требованиям, предъявляемым к нормально развивающимся детям), составляло лишь 12,5 % в 4-м и 25% в 5-м и 6-м классах, то итоговые показатели как после первого, так и после второго года формирующего эксперимента улучшились. При этом ухудшение результатов отчётливо просматривается после летних каникул (в начале второго года проведения экспериментальных значений), что также опосредованно свидетельствует о положительном влиянии систематических занятий фитнес-аэробикой на объём внимания детей.

Вывод. Приведённые результаты свидетельствуют о безусловном коррекционном влиянии занятий фитнес-аэробикой на объём внимания у детей с ЗПР.

Литература

1. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 т. Т. I. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.

Информация для связи с автором: evgeniya-letova@yandex.ru