



# СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ

Материалы V Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием

*Казань, 24 октября 2025 года*



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»  
ПОВОЛЖСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ  
В ГИМНАСТИКЕ, ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ  
И ФИТНЕСЕ**

**Материалы V Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием  
*Казань, 24 октября 2025 года***

УДК 796.4+373.5

ББК 75

**С 66 Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе:** Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 24 октября 2025 года.

Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2025. – 276 с.

В сборнике представлены материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе», проходившей 24 октября 2025 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области спорта и физической культуры, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.

**Материалы представлены в авторской редакции.**

**Главный редактор:**

Коновалова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

**Редакционная коллегия:**

Ботова Л.Н., кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики

Шамгуллина Г.Р., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики

УДК 796.4+373.5

ББК 75

УДК 796

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКОМУ ЭЛЕМЕНТУ «ЗАДНИЙ ТОДЕС» С ПОЛЕТНОЙ ФАЗОЙ СПОРТСМЕНОВ 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ

*Алексеева Э.И.*

*студент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается теоретическое обоснование средств обучения акробатическому элементу «задний тодес» с полетной фазой для спортсменов 18-20 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.

**Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, полетный «задний тодес».

**Актуальность.** Акробатический рок-н-ролл объединяет хореографические и акробатические компоненты, требующие высокой координации и физической подготовки. В дисциплине «М класс-микст» элемент «задний тодес» с полетной фазой является обязательным и существенно влияет на сложность соревновательной программы [3].

В современном спортивном процессе отсутствуют единые методические рекомендации по обучению полетным элементам, что снижает эффективность подготовки спортсменов. Разработка системного подхода к освоению данного элемента позволит повысить качество техники выполнения спортсменами [1, 2].

**Цель исследования.** Теоретическое обоснование средств обучения акробатическому элементу «задний тодес» с полетной фазой.

**Методы исследования:** анализ научной и методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ научной и методической литературы показал, что на сегодня было рассмотрено Балуновой Е.Н. методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле, Терехиным В.С. обоснование модельных характеристик основного хода в акробатическом рок-н-ролле, Руденко Т.В. рассмотрела последовательность обучения бесполетным акробатическим упражнениям на этапе начальной подготовки в акробатическом рок-н-ролле, более подробно Батеевой Н.П. и Кызим П.Н. рассмотрели совершенствование технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле, Артемьевой Г.П. и Мулик В.В. рассмотрели влияние «чувства партнера» на эффективность спортивных выступлений в акробатическом-рок-н-ролле, о важности координации при выполнении полетной акробатики рассмотрела Сенченко М.А.

В ходе анализа научно-методической литературы было выявлено, что рассмотренная тематика представлена фрагментарно, не достаточно представлено средств обучения для полетных акробатических элементов, что требует более глубокого изучения при подготовке спортсменов.

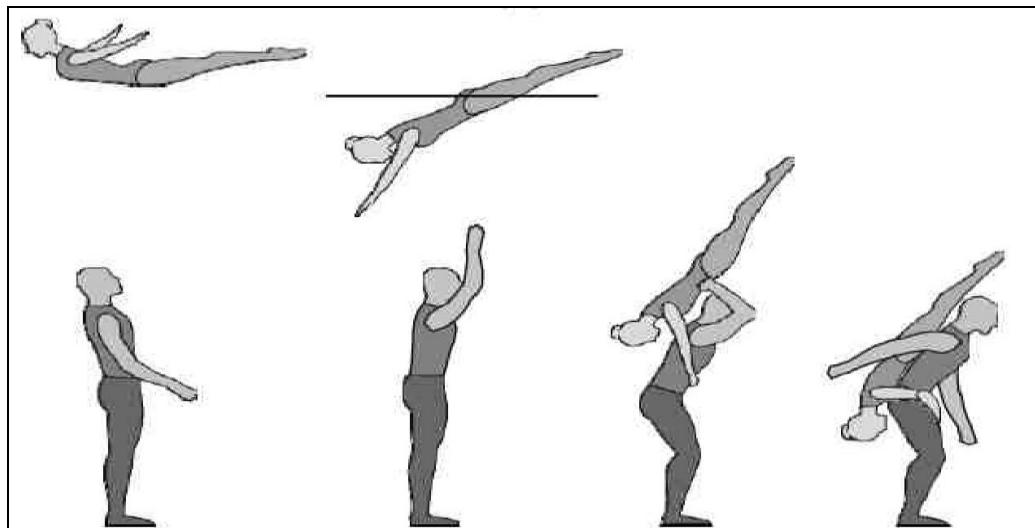


Рисунок – «Полетный Тодес» задний

Успешное выполнение акробатического элемента требует развитой силы, гибкости, координации движений и слаженной работы партнеров.

Обучение на каждом этапе двигательных действий обеспечивает постепенное повышение сложности, уменьшает риск ошибок и травм, ускоряет подготовку спортсменов и способствует повышению их соревновательных результатов.

**Заключение.** Элемент «задний тодес» с полетной фазой требует системного подхода к обучению с учетом фазной структуры и биомеханических особенностей. Общая и специальная физическая подготовка создают основу для успешного освоения сложных акробатических элементов.

### Список литературы

1. Батеева, Н.П. Совершенствование технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом-рок-н-ролле / Батеева Н.П., Кызим П.Н. // Слобожанский научно-спортивный вестник, 2013. № 3 (36). – С. 58-62.
2. Заячук, Т.В. Средства обучения акробатическому элементу «задний тодес в контакте» студентов, занимающихся акробатически рок-н-роллом / Т.В. Заячук, Д.А. Быков, Л.Г. Теплова // В сборнике: Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, 2024. – С. 119-123.
3. Правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл», утвержденные приказом Минспорта России от 09.03.2023 № 154. – URL: <https://fdsarr.ru/arr/documents/akrobaticeskij-rok-n-roll/pravila-vida-sporta-akrobaticeskij-rok-n-roll-utverzhdeny-prikazom-minsporta-rossii-ot-09-03-2023-1/> (дата обращения 07.10.2025). – Текст: электронный.

УДК 796.06

## ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ

*Алешин Е.В., Сидоров В.И., Калиновская Т.Н.*  
*Донецкий государственный медицинский университет*  
*им. М. Горького Минздрава России*  
*Донецк, Россия*

**Аннотация.** В условиях современной образовательной парадигмы, ориентированной на всестороннее развитие личности, актуализируется проблема повышения интереса студентов к физической активности. В данном контексте необходимо учитывать совокупность факторов, определяющих мотивационную сферу учащихся, а также разрабатывать эффективные стратегии, направленные на их привлечение к физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Ключевые слова:** поведенческий аспект, мотивирующий подход, алгоритмы обучения, комплексный подход, системное воздействие.

**Актуальность.** С точки зрения психологии мотивации, интерес к физической активности можно рассматривать как результат взаимодействия когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов. Когнитивный аспект предполагает осознание значимости физической активности для поддержания здоровья и общего благополучия. Эмоциональная составляющая характеризуется положительными эмоциями, возникающими в процессе спортивных занятий.

Поведенческий аспект выражается в активном участии студентов в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В условиях современных образовательных парадигм, акцентирующих внимание на всестороннем развитии личности, физическая активность студентов приобретает ключевое значение. В этом контексте фитнес-занятия представляют собой эффективный инструмент для стимулирования мотивации к регулярным физическим нагрузкам.

Современные тенденции в сфере физического воспитания характеризуются внедрением инновационных подходов, требующих тщательного изучения, критического анализа и адаптации в образовательный процесс. Эти изменения обусловлены результатами научных исследований и передовым педагогическим опытом. Инновационные методы требуют профессионального управления и корректировки. Термин «инновация», происходящий от латинских слов *innovare* (обновлять) и *novus* (новый), означает внедрение новых элементов одной культурной системы в другую [1].

**Цель исследования.** Целью настоящего исследования является разработка мотивирующего подхода к организации учебного процесса по физической подготовке в образовательных организациях с акцентом на спортивную деятельность, а также создание алгоритмов обучения для студентов с использованием элементов фитнес-аэробики.

**Методы исследования.** В рамках исследования применялись следующие методологические подходы: анализ научной и методической литературы, компаративный анализ и изучение нормативных документов; наблюдение, анкетирование, опрос, а также качественный и количественный анализ полученных данных.

На кафедре физического воспитания Донецкого государственного медицинского университета (Дон ГМУ) после завершения первого семестра, когда студенты прошли курс по общей физической подготовки, на основании их предпочтений по дисциплине «Прикладная физическая культура» были сформированы специализированные группы. Данные группы включали фитнес-аэробику, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, борьбу (дзюдо и каратэ), дартс и шахматы (для специальной медицинской группы).

Исследование было проведено со студентами второго курса. В эксперименте приняли участие одна группа юношей (15 студентов каждая) и две группы девушек (по 100 студенток). Всем участникам были предложены занятия по выбранным специализированным направлениям. Студенты изучали технические и тактические аспекты фитнес-аэробики в соответствии с разработанными алгоритмами обучения. Педагогический эксперимент был проведен в течение одного учебного года.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Исследование показало, что формирование устойчивого интереса студентов к физической активности требует комплексного подхода, включающего педагогические и организационные меры. Педагогические меры охватывают использование инновационных методик преподавания, направленных на развитие мотивации студентов через осознание значимости физической активности. Это включает интерактивные формы занятий, применение современных образовательных технологий и методов активного обучения, а также создание условий для самореализации и достижения успеха в профессиональной и спортивной деятельности [2, 3].

Организационные меры предусматривают создание соответствующей инфраструктуры, обеспечение доступности спортивных объектов, разработку программ стимулирования активного образа жизни и вовлечение студентов в организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий. Это способствует формированию чувства ответственности и сопричастности к здоровому образу жизни [4, 5, 6].

Анализ отношения студентов к физической активности показал, что положительное отношение выразили 71,8% юношей и 58% девушек. В то же время, 4,2% юношей и 11% девушек не испытывают удовольствия от занятий.

В рамках исследования были выявлены ключевые факторы, препятствующие участию студентов в физической культуре: нехватка времени (51%), усталость после учебного процесса (22%), привлекательность других видов деятельности (18%). Около 6% студентов указали на недостаточный уровень здоровья, а 3% отметили отсутствие мотивации.

Анализ факторов, стимулирующих студентов к занятиям фитнесом, выявил, что на первом месте находится привлекательность спортивной

деятельности (42%), на втором – возможность участия в соревнованиях (14%), на третьем – специфика спортивной борьбы (12%), на четвертом – рекомендации родителей (10%).

Эти данные подчеркивают необходимость индивидуализации физического воспитания с учетом личных интересов студентов при выборе видов физической активности. Одним из ключевых аспектов повышения мотивации является индивидуализация фитнес-программ. Учет физиологических особенностей, уровня физической подготовки и индивидуальных предпочтений студентов позволяет создать условия, максимально соответствующие их потребностям и способствующие достижению личных целей.

Для выявления мотивации студентов к занятиям видами спорта, включенными в программу физического воспитания, им было предложено выбрать интересующие их спортивные направления.

Анализ предпочтений показал, что студенты отдают предпочтение спортивным играм, таким как баскетбол (52% юношей), единоборствам (38% юношей и 26% девушек), легкой атлетике (26% девушек), аэробике (46% девушек), а также спортивным играм, таким как настольный теннис и бадминтон (38% юношей и 26% девушек).

На основании полученных данных была разработана учебная программа по физическому воспитанию, предусматривающая свободный выбор студентами вида спорта для занятий. Результаты исследования свидетельствуют о том, что инновационные методики преподавания, направленные на развитие мотивации студентов, играют ключевую роль в формировании устойчивого интереса к физической активности. Это включает использование интерактивных форм занятий, применение современных информационных технологий и методов активного обучения.

Феномен мотивации в контексте физической активности можно рассматривать как сложный психофизиологический процесс, включающий в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты. Фитнес-занятия, являясь структурированной формой физической активности, способствуют формированию устойчивой мотивации через систематическое вовлечение студентов в процесс, обеспечивающий достижение конкретных целей.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что инновационные методики преподавания, направленные на развитие мотивации студентов, играют ключевую роль в формировании устойчивого интереса к физической активности. Это включает использование интерактивных форм занятий, применение современных информационных технологий и методов активного обучения.

Организационные меры, такие как создание соответствующей инфраструктуры и обеспечение доступности спортивных объектов, также являются важными факторами, способствующими повышению интереса студентов к физической культуре. Разработка программ стимулирования активного образа жизни и вовлечение студентов в организацию физкультурно-

оздоровительных мероприятий способствуют формированию чувства ответственности и сопричастности [7].

Результаты анализа факторов, препятствующих и стимулирующих участие студентов в физической активности, позволяют сделать вывод о необходимости индивидуализации физического воспитания. Учет личных интересов студентов при выборе видов физической активности является важным аспектом формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом.

**Заключение.** Результаты исследования свидетельствуют о том, что инновационные методики преподавания, направленные на развитие мотивации студентов, играют ключевую роль в формировании устойчивого интереса к физической активности. Это включает использование интерактивных форм занятий, применение современных информационных технологий и методов активного обучения.

Формирование мотивации студентов к физической активности требует комплексного подхода, включающего педагогические, организационные и методические меры. Только системное воздействие на мотивационную сферу студентов может обеспечить их активное участие в физкультурно-оздоровительной деятельности и способствовать формированию здорового образа жизни. Полученные результаты исследования подтверждают необходимость дальнейшего изучения и внедрения инновационных методик преподавания физической культуры, а также разработки индивидуализированных программ физического воспитания.

### **Список литературы**

1. Алешин, Е.В. Спортмотивированный подход к организации физического воспитания студентов / Е.В. Алешин, В. И. Сидоров, Т.А. Нескреба // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 19 ноября 2020 года / Министерство здравоохранения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации. Кафедра физической культуры. – Санкт-Петербург: Издательство СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2021. – С. 33-38. – EDN YKBSUN.
2. Витовский, В.С. Развитие анаэробной выносливости у бадминтонистов / В.С. Витовский, Н.А. Добровольская, В.И. Сидоров // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 22 апреля 2020 года. Том 1. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2020. – С. 145-149. – EDN GTLZFI.
3. Годз, Л.А. Информационные технологии по физической культуре при удаленном обучении / Л.А. Годз, Е.В. Алешин, В.И. Сидоров // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2024. – Т. 15, № 5(67). – С. 147-152. – EDN AYVFTE. Изучение значимости физкультурно-спортивной деятельности в структуре образа жизни студентов-медиков / Н.А. Добровольская, В.С. Кучеренко, Ю.П. Спивак, В.И. Сидоров // Физическая культура, спорт, наука и образование : Материалы I Всероссийской научной конференции с международным участием, Чурапча, 29 марта 2017 года / Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. Том Часть I. – Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2017. – С. 195-199. – EDN YMEKBX.

4. Миракян, К.Ф. Особенности мотивации у студентов: взаимосвязи между интеллектуальной лабильностью и учебной мотивацией у студентов / К.Ф. Миракян // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2022. – № 1(61). – С. 336-340. – EDN ANEUBJ.

5. Проценко, Д.С. Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи медицинского вуза / Д.С. Проценко, В.И. Сидоров, О.П. Черняк // Актуальные подходы к формированию физической культуры работающего населения и использованию физкультурно-оздоровительных технологий в процессе профессиональной деятельности : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 10 декабря 2019 года / Министерство физической культуры и спорта Свердловской области; ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»; ГАУ СО «Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением спортивной подготовки по каратэ». – Екатеринбург: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Екатеринбургская академия современного искусства" (институт), 2019. – С. 101-105. – EDN GEEPKS.

6. Сидоров, В.И. Мотивация личности студента в учебном процессе / В.И. Сидоров, О.Е. Алешин // Современные направления инновационных исследований молодых ученых в области физической культуры и спорта : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25–26 апреля 2024 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное учреждение "Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры", 2024. – С. 170-174. – EDN FQXVWM.

7. Сидоров, В.И. Необходимость коррекции образовательно-методической направленности учебного процесса по физическому воспитанию для формирования у студенток мотивации к систематическим занятиям / В.И. Сидоров // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия, 2024. – С. 286-289. – EDN WBXIDU.

УДК 378

## РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРТНОГО ОПРОСА ОТНОСИТЕЛЬНО ВНЕДРЕНИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

*Алиева А.Р.*

*докторант*

*Академия спорта Азербайджана*

*Баку, Азербайджан*

**Аннотация.** Изучение истории олимпизма и роли страны в олимпийском движении рассматривается как важный фактор воспитания патриотизма, нравственных ценностей и интереса к спорту. Анкетирование специалистов показало широкую поддержку внедрения олимпийского образования в подготовку бакалавров. Особое внимание уделяется истории олимпийского движения в Азербайджане и национальным чемпионам. Большинство респондентов считают, что такие знания полезны для профессиональной деятельности студентов и формирования их морально-ценностных ориентиров.

**Ключевые слова:** экспертный опрос, олимпизм, Олимпийские игры, физическая культура и спорт, спортивное образование, бакалавриат

**Актуальность.** Азербайджан, являясь многолетним участником международного олимпийского движения, достиг успехов и как представитель международных объединений и как участник крупных мировых и региональных соревнований под эгидой МОК – Игры Олимпиад, Олимпийские зимние игры, летние и зимние Юношеские Олимпийские игры, Региональные (Европейские) игры и др. Передача знаний на историко-спортивную тематику, включающих социальный компонент, а также материалы, посвященные олимпийскому движению в Республике Азербайджан, являются одним из ключевых факторов при образовании и воспитании обучающихся, содержащих как эмпирический, так и духовно-нравственный компоненты [1].

По нашему мнению, изучение теоретических аспектов и особенностей олимпийского движения в Республике Азербайджан и в странах мира позволит разработать и обосновать программу «Олимпийское образование» для обучающихся вузов физкультурно-спортивного профиля, что обусловит расширение знаний обучающихся по исторической олимпийской тематике, таких как основные понятия и принципы олимпизма, знания об истории олимпийского движения в Республике Азербайджан, а также повысит интерес занимающихся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни [2, 3].

**Цель исследования** заключается в обосновании необходимости внедрения программы «Олимпийское образование» в систему подготовки бакалавров физкультурно-спортивного профиля в Республике Азербайджан, с учетом историко-спортивного и социально-нравственного значения олимпийского движения, для повышения уровня знаний студентов, формирования морально-ценностных ориентиров и развития интереса к физической культуре и спорту.

**Методы исследования.** В рамках исследования одним из основных направлений стало формирование экспертного мнения, основанного на данных анкетного опроса. Этот опрос был специально разработан с целью выявления взглядов специалистов на ряд вопросов, связанных с историей олимпийского образования и его ролью в подготовке будущих кадров для системы физического воспитания и спорта. Анкета охватывала широкий спектр тематик: от оценки места и значения олимпийского образования в образовательной системе до анализа его влияния на профессиональную подготовку студентов и формирование их ценностных ориентиров, включая патриотизм, чувство национальной гордости и социальную ответственность. В отдельный блок были включены вопросы о значимости знаний об истории олимпийского движения для будущей практической деятельности выпускников, о главных приоритетах в содержании олимпийского образования, а также об уровне владения историко-олимпийскими знаниями современными специалистами в Азербайджане.

Содержательно анкета включала 10 вопросов, построенных в соответствии с методическими требованиями: учтены корректность терминологии, логичность структуры, соответствие характера информации целям исследования. Это позволило достоверно обработать полученные данные и провести сравнительный анализ мнений экспертов. Анкета представлена в приложении к исследованию.

В опросе приняли участие 16 специалистов, представляющих сферу физической культуры и спорта Азербайджанской Республики. Ключевым условием отбора экспертов являлся их высокий профессиональный уровень и практический опыт работы в области спортивного и олимпийского движения. Учитывалась также их заинтересованность в развитии образовательных программ, ориентированных на интеграцию знаний об истории Олимпийского движения в систему высшего образования.

**Результаты исследований и их обсуждение.** По результатам анализа установлено, что мнения респондентов распределились по ряду вопросов неоднозначно. Так, первый вопрос касался оценки степени представленности знаний об истории олимпийского движения в образовательной системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Половина экспертов указали на недостаточную представленность этих знаний, в то время как оставшиеся 50% считают, что внимание к данной тематике вполне соответствует требованиям.

Второй вопрос был связан с необходимостью внедрения олимпийского образования в систему подготовки бакалавров. Подавляющее большинство респондентов (85,7%) выразили уверенность в том, что включение соответствующих дисциплин является необходимым условием развития профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Это свидетельствует о широкой поддержке идеи институционализации олимпийского образования.

Третий вопрос был направлен на выяснение влияния знаний об истории олимпийского движения на качество подготовки студентов. Ответы показали полное единодушие: 100% экспертов уверены в положительном эффекте таких

знаний, что еще раз подтверждает их значимость для формирования компетенций будущих специалистов.

Четвертый вопрос предлагал респондентам определить наиболее приоритетные тематические направления в изучении истории олимпийского движения. Наибольший интерес вызвала история становления олимпийского движения в Азербайджане (57,1%), что отражает стремление к сохранению и осмыслению национального контекста. Кроме того, 50% респондентов выделили историю олимпийского движения в целом, по 42,9% отметили значимость истории отдельных видов спорта и современных проблем олимпизма, а 21,4% выбрали изучение истории олимпийского движения в международном измерении.

Пятый вопрос был посвящен оценке роли знаний об истории олимпийского движения в формировании ценностных ориентиров учащихся. Большинство специалистов (92,9%) убеждены, что эти знания способствуют воспитанию патриотизма и укреплению национальной гордости.

Шестой вопрос касался конкретных тем, которые необходимо учитывать для формирования морально-ценностных ориентиров студентов. Наибольшее внимание респонденты уделили роли Азербайджана в международном олимпийском движении (50%), а также личности выдающихся национальных чемпионов (42,9%), чьи достижения рассматриваются как значимый воспитательный пример.

Седьмой вопрос касался оценки полезности знаний об истории олимпийского движения для профессиональной деятельности будущих специалистов. Здесь большинство (85,7%) подтвердили, что данные знания будут иметь прикладное значение и найдут отражение в практической работе.

В восьмом вопросе эксперты определяли ключевые образовательные приоритеты в области олимпийского образования. Половина респондентов акцентировала внимание на значимости морального и этического воспитания, 28,6% отметили важность формирования мировоззрения и культурно-просветительских задач, хотя и в меньшей степени.

Девятый вопрос выявлял мнение экспертов о том, в каких направлениях подготовки бакалавров наиболее целесообразно наличие олимпийского образования. Подавляющее большинство (85,7%) сошлись во мнении, что его следует внедрять во все направления подготовки.

Десятый вопрос был связан с оценкой уровня подготовки современных специалистов Азербайджана в области истории олимпийского движения. Большинство респондентов (42,9%) считают знания специалистов достаточными, однако значительная часть (35,7%) указывает на их нехватку, что свидетельствует о необходимости усиления образовательной работы в этой сфере.

**Заключение.** Итоги исследования показывают, что:

- знания об истории олимпийского движения в образовательной системе представлены неоднородно;
- существует широкая поддержка внедрения олимпийского образования в подготовку бакалавров;

- историко-олимпийские знания оказывают прямое положительное влияние на качество подготовки специалистов;
- национальный контекст (история олимпийского движения в Азербайджане и достижения азербайджанских чемпионов) является приоритетным для большинства экспертов;
- знания в области олимпийского движения играют важную роль в формировании патриотизма и моральных ценностей учащихся;
- олимпийское образование рассматривается как необходимое для всех направлений бакалавриата;
- существует потребность в дальнейшем повышении уровня компетентности специалистов в этой области.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает высокую значимость олимпийского образования как важного фактора профессиональной подготовки и воспитания будущих специалистов в системе физической культуры и спорта Азербайджана.

#### **Список литературы**

1. Алиева, А.Р. Анализ олимпийских образовательных проектов Республики Азербайджан / А.Р. Алиева – Текст непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №1. – С. 76-78.
2. Контанистов, А.Т. Олимпийское образование в системе физического воспитания российских школьников / А.Т. Контанистов – Текст непосредственный // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – №2. – С. 41-45.
3. Столяров В.И. Ценности современного олимпийского движения: идеалы и реалии / В.И. Столяров – Текст непосредственный // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №3. – С. 76-82.

УДК 7967012.68

## ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

*Алферова А.А.*

*студент*

*Фонарева Е.А.*

*доцент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме плоскостопия у детей дошкольного возраста. Актуальность темы обусловлена тем, что возраст с 4 до 5 лет относится к этапу активного формирования свода стопы, что делает этот этап критически важным для профилактики и укрепления стоп. Проведенное исследование выявило уплощение продольного свода стопы у испытуемых, что доказывает необходимость профилактики плоскостопия при помощи комплекса упражнений для укрепления и расслабления мышц и связок стопы и голени.

**Ключевые слова:** плоскостопие, профилактика, стопа, деформация, укрепление, мышцы, связки.

**Актуальность.** Актуальность данной темы обусловлена тревожными тенденциями в состоянии здоровья детей, выявленными в ходе многочисленных научных исследований, проведенных в последние годы. Особое внимание уделяется плоскостопию – одной из наиболее распространенных ортопедических проблем у детей. Формирование нормального продольного свода стопы происходит в возрасте от 3 до 5 лет, что делает этот период критически важным для проведения профилактических мероприятий и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы [1].

Несмотря на очевидную важность ранней диагностики и регулярного контроля состояния сводов стопы, в современной практике отсутствует единый подход к выбору средств профилактики плоскостопия. Наиболее часто у детей встречается мобильная форма плоскостопия, тогда как ригидная форма наблюдается значительно реже.

Однако многие родители считают плоскостопие безобидным отклонением, не требующим особого внимания, тем самым недооценивая серьезность этой проблемы. Такое пренебрежение затрудняет своевременное выявление патологии и снижает эффективность профилактических мероприятий. В долгосрочной перспективе это может привести к серьезным осложнениям: деформации костей стопы, хромоте, косолапости, а также к развитию артроза, сколиоза, межпозвоночных грыж, опорного радикулита, артритов и остеохондроза. Кроме того, плоскостопие может негативно влиять на работу внутренних органов.

Таким образом, возраст 4-5 лет – период активного формирования свода стопы – является наиболее благоприятным для проведения целенаправленной профилактики. Своевременные меры на этом этапе развития позволяют не только предотвратить прогрессирование патологии, но и заложить основу для сохранения здоровья ребенка на долгие годы.

**Цель исследования:** разработать и теоретически обосновать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей 4-5 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале нашего исследования мы провели анкетирование с целью оценки осведомленности родителей о развитии и профилактике плоскостопия, тестирование состояния свода стопы у детей 4-5 лет при помощи плантографии.

В анкетировании принимали участие родители девочек 4-5 лет, занимающихся в оздоровительной группе направленности художественная гимнастика. Общее количество респондентов – 30 человек.

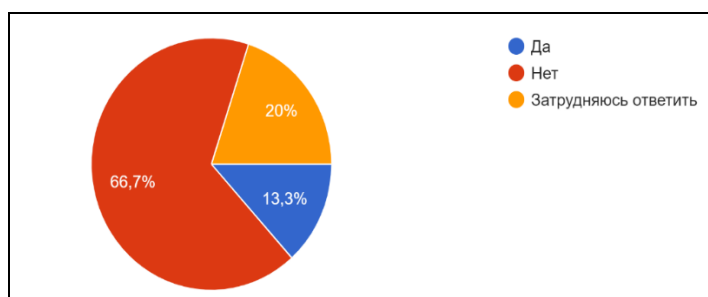


Рисунок 1 – Осведомленность родителей о признаках плоскостопия

В результате анкетирования мы выявили, что 66,7% опрошенных родителей не знакомы с признаками плоскостопия, меньшая часть, а именно 13,3% ответили, что знают признаки плоскостопия.

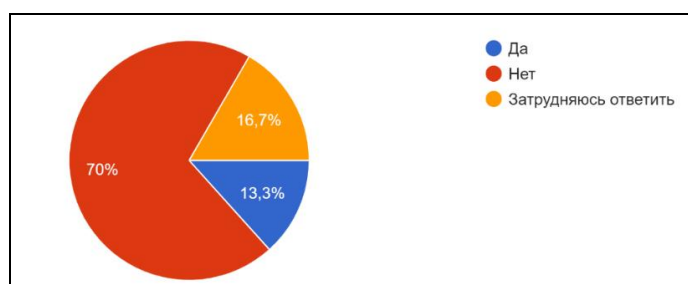


Рисунок 2 – Мнение родителей о значимости последствий проявления плоскостопия

На диаграмме видно, что 70% (21 человек) родителей не считают плоскостопие опасным заболеванием, 16,7% затрудняются ответить. Только 13,3% респондентов ответили, что считают плоскостопие является опасным заболеванием.

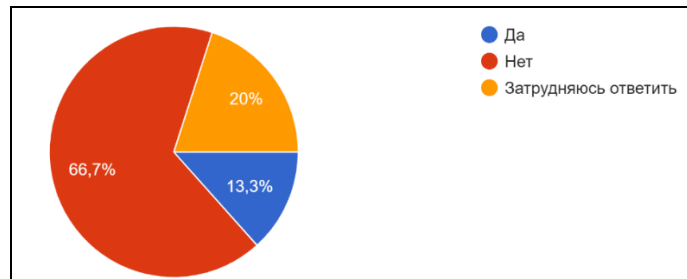


Рисунок 3 – Осведомленность родителей о методах профилактики плоскостопия

На рисунке 3 можно увидеть, что 66,7% родителей не знакомы с методами профилактики плоскостопия, 20% затруднились ответить. 13,3% ответили, что знакомы с методами профилактики плоскостопия.

После проведения анкетирования, была проведена оценка состояния стоп с помощью метода плантографии по В.А. Штритеру (рисунок 4). В исследовании приняли участие 18 девочек в возрасте 4-5 лет, посещающих оздоровительную группу направленности художественная гимнастика.

Этот метод позволяет получить объективную информацию о состоянии продольного свода стопы и выявить возможные нарушения. Процедура заключается в получении отпечатка стопы на специальной бумаге с последующим анализом полученных данных.

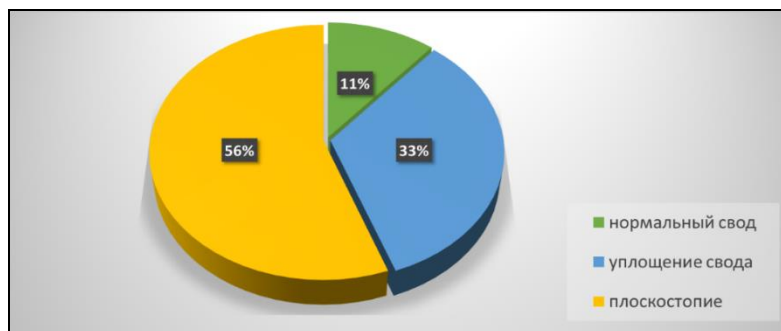


Рисунок 4 – Результаты плантограммы по методу В.А. Штритера

По данным результата плантографии, средний результат составил  $59,94\% \pm 1,57\%$  – который соответствует уплощению продольного свода стопы (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования группы методом плантографии

Показатели	Иср	Норма	trасч	tkr	P
Плантография	$59,94 \pm 1,57\%$	43,1-50%	8,75	2,11	$>0,05$

Далее, основываясь на результатах плантографии, мы разработали комплекс упражнений (рисунок 7), который способствует профилактике нарушений свода стопы у детей 4-5 лет при продольном мобильном плоскостопии (рисунки 5,6).



Рисунок 5 – Нарушения в связочном аппарате у детей 4-5 лет при продольном мобильном плоскостопии

На рисунке 5 представлены характерные особенности продольного мобильного плоскостопия у детей 4-5 лет: отмечается перерастяжение пяточно-ладьевидной связки, снижение тонуса подошвенного апоневроза, ослабление тарзальных связок и чрезмерное напряжение дельтовидной связки.



Рисунок 6 – Мышечный дисбаланс у детей 4-5 лет при продольном мобильном плоскостопии

У детей 4-5 лет с продольным мобильным плоскостопием наблюдается мышечный дисбаланс: ослаблена задняя большеберцовая мышца, укорочены икроножная и камбаловидная мышцы, снижена активность длинного сгибателя пальцев, в то время как передняя большеберцовая и длинная малоберцовая мышцы находятся в состоянии напряжения, а межкостные мышцы стопы характеризуются гипотонией (рисунок 6).

Комплекс упражнений, направленный на формирование правильного свода стопы у детей 4-5 лет, должен включать как укрепляющие, так и расслабляющие упражнения: необходимо снимать напряжение с пяточно-ладьевидной и дельтовидной связок, а также с икроножной, камбаловидной, передней большеберцовой и длинной малоберцовой мышц. Одновременно следует укреплять подошвенный апоневроз, межкостные тарзальные связки,

заднюю большеберцовую мышцу, длинный сгибатель пальцев и межкостные мышцы стопы (рисунок 7).



Рисунок 7 – Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей 4-5 лет

**Выводы.** Результаты проведенного анкетирования с целью оценки осведомленности родителей детей 4-5 лет о развитии и профилактике плоскостопия показали, что большинство родителей не знакомы с признаками, причинами и методами профилактики плоскостопия, а также не считают, что плоскостопие опасно для здоровья.

При помощи плантографии по методу Штритера было оценено состояние свода стопы у детей 4-5 лет и выявлено, что у большинства из них продольное мобильное плоскостопие, а средний результат составил  $59,94\% \pm 1,57\%$ , что говорит об уплощении продольного свода стопы.

Был разработан и теоретически обоснован комплекс упражнений для профилактики плоскостопия у детей 4-5 лет, который включает упражнения для укрепления пяточно-ладьевидной связки (основного стабилизатора подтаранного сустава), подошвенного апоневроза, межкостных тарзальных связок, задней большеберцовой мышцы, длинного сгибателя пальцев, межкостных мышц стопы и расслабления дельтовидной связки, икроножной и камбаловидной мышц, передней большеберцовой и длинной малоберцовой мышц.

### Список литературы

1. Бедарева, М.С. Профилактика и лечебные физические упражнения при плоскостопии / М.С. Бедарева // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 33. – С. 90-91.
2. Вакуло, И.А. Анатомия опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / И.А. Вакуло. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет, 2017. – 70 с. – Текст : электронный // Лань : [электронно-библиотечная система]. – URL: <https://e.lanbook.com/book/111939> (дата обращения: 10.09.2024). – Режим доступа: для авторизованных пользователей.
3. Кудяшева, А.Н. Исследование физической подготовленности детей младшего школьного возраста с нарушением торсионного развития таза и ног / А.Н. Кудяшева, Б.И. Мугерман // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 11. – С. 59-61.

УДК 796.012.04

## СРЕДСТВА БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОНЕ

*Андронов Н.С.*

*студент*

*Тураев В.М.*

*старший преподаватель*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье был произведен анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент и функциональное тестирование, в ходе которого был выявлен уровень технической подготовки «до» и «после» тренировочного процесса. На основе полученных данных были обоснованы средства базовой технической подготовки гимнастов учебно-тренировочного этапа в упражнениях на коне.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, техническая подготовка, спортсмены

**Актуальность.** Актуальность средств базовой технической подготовки гимнастов на коне махи в современной гимнастике обусловлена несколькими ключевыми факторами: Фундаментальные навыки: Конь махи – это один из элементов, требующий высокой степени координации, силы и гибкости. Базовая техническая подготовка помогает гимнастам освоить основные движения, что является основой для выполнения более сложных элементов.

**Конкурентоспособность:** В современном спорте большое значение имеет не только выполнение элементов, но и их качество. Высокий уровень базовой техники позволяет гимнастам демонстрировать более высокие оценки на соревнованиях.

**Инновационные методики:** Использование современных технологий (например, видеоанализ) в обучении гимнастов на коне махи позволяет быстрее выявлять и корректировать ошибки, что также подчеркивает важность качественной базовой подготовки [1].

Таким образом, средства базовой технической подготовки гимнастов на коне играют важную роль в формировании успешной и конкурентоспособной гимнастической практики.

**Цель исследования.** Разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность средств повышения базовой технической подготовленности гимнастов I спортивного разряда на коне.

**Методы исследования.** Анализ научно методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод экспертной оценки, математическая статистика.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе МБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Первая» в городе Казань. В нем приняло участие 14 человек – контрольная и экспериментальная группы по 7 человек.

Для оценивания базовой технической подготовки на коне, мы провели функциональное тестирование. Мы проверили их на техническую подготовленность в начале и в конце эксперимента. Результаты тестирования в начале эксперимента у контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение результатов тестирования (в баллах) в начале эксперимента у обеих групп

Группы	Перемах правой (левой из упора)	Прямое скрещение	Обратное скрещение	Круги двумя ногами в ручках	Круги двумя ногами на теле	Круги двумя ногами на одной ручке
КГ	3,4±0,5	3,1±0,8	3,4±0,5	3,2±0,4	3±0,8	2,4±0,5
ЭГ	3,5±0,5	3,2±0,4	3,5±0,5	3,5±0,5	3,1±0,6	2,5±0,5
Укр. Манна-Уитни	$U_{расч}=21$ $U_{кр}=8$	$U_{расч}=23,5$ $U_{кр}=8$	$U_{расч}=21$ $U_{кр}=8$	$U_{расч}=17,5$ $U_{кр}=8$	$U_{расч}=22$ $U_{кр}=8$	$U_{расч}=23,5$ $U_{кр}=8$
Уровень значимости	$P>0,05$					

Тестирование проводилось с целью определения технической подготовленности гимнастов на коне. Исходя из результатов мы можем сделать вывод, что гимнасты показали результаты ниже среднего значения в проведенных тестах. Это обуславливается низкой технической и физической подготовленностью спортсменов, включая слабо развитую координацию отдельных движений. Так как  $U_{расч} > U_{кр}$ , среднее значение отличается незначимо ( $p>0,05$ ). Для улучшения результатов и исправления двигательных ошибок (неправильное положение рук, недостаточная активность корпуса, проблемы с балансом) на коне мы разработали средства повышения базовой технической подготовки.

С целью повышения базовой технической подготовленности гимнастов учебно-тренировочного этапа на коне нами были разработаны средства, которые направлены на повышение качества исполнения элементов классификационной программы I спортивного разряда. Разработанные нами средства представляют собой упражнения для повышения навыков видового назначения, которые были выполнены гимнастами экспериментальной группы, а контрольная занималась по стандартным методам. Разработанные нами средства представлены в таблице 2.

Разработанные нами средства были направлены на повышение навыка рациональной посадки в упоре и техники работы плеч в кругах, техники одноопорных положений при поворотах в упорах сзади и спереди, также включали средства, направленные на положение рук на теле коня: в упоре продольно и при работе плеч в махах.

**Таблица 2 – Средства базовой технической подготовленности гимнастов учебно-тренировочного этапа на коне**

<b>Навык видового назначения, который недостаточно сформирован у юных гимнастов</b>	<b>Средства базовой технической подготовленности на коне</b>	<b>Методические указания</b>
<p>1. Рациональная посадка в упоре и техника работы в плечах, техника одноопорных положений при поворотах вокруг руки в упорах сзади и спереди.</p>	<p>1) Круги на напольном грибке с ручками (1-2 подхода по 20 кругов) (через две тренировки добавлять по 5 кругов)</p> <p>2) Круги в ручках и на теле с разной скоростью (1-2 подхода 3 серии)</p> <p>3) Круг с поворотом на 180° в противоположную сторону (Шпиндель) (1-2 подхода 3 серии)</p> <p>4) Круги на одной ручке (3-4 подхода по 3 круга)</p> <p>5) Чешский круг и стойкли А на грибке с разметкой (1-2 подхода по 5 раз)</p> <p>6) Круги на грибке с одной ручкой (1-2 подхода по 10 кругов) (через две тренировки добавлять по 5 кругов)</p> <p>7) Соединение: 3 круга на теле, 3 круга ручка-тело, 3 круга наружу, 3 круга ручка-тело (1-2 подхода 1 серия)</p>	<p>Тело прямое, в кругах на теле следить за постановкой кистей</p> <p>Тело прямое, следить за тем, чтобы поворот был сделан за один круг</p> <p>Тело прямое, активный перемах пятками</p> <p>Следить за работой в плечах, активный перемах назад пятками</p> <p>Тело прямое, активный перемах пятками, следить за постановкой кистей</p> <p>Тело прямое, активный перемах пятками, следить за постановкой кистей</p> <p>Тело прямое, активный перемах пятками</p>
<p>2. Опора руками на теле коня: в упоре продольно.</p>	<p>1) Круги на теле коня с разметкой (поперек, лицом наружу, в середине) (1-2 подхода по 20 кругов на теле и наружу, по 10 кругов в середине)</p>	<p>Тело прямое, активный перемах пятками, следить за постановкой кистей, быстрое движение рукой во время перемаха</p>
<p>3. Провисание и выглаткивание в плечах.</p>	<p>1) Махи в упоре спереди и сзади (1-2 подхода по 10 махов)</p> <p>2) Мах правой (левой) под левую (правую) (1-2 подхода по 5-6 раз)</p> <p>3) Комбинирование: 3 круга в ручках, правой под левую обратное скрещение, перемах левой назад, правой вперед, прямое скрещение, перемах левой вперед вход в круги (1-2 подхода по 3 серии)</p>	<p>Быстрое движение одной ногой из упора в одном направлении и возвращение в и.п.</p> <p>На всех махах, перемахах и скрещениях смещение плеч вправо и влево активным толчком в сторону опорной руки. Стремиться поднять на уровне локтя опорной руки, колено на уровне плеча</p>

Предложенные нами средства выполнялись гимнастами на каждом тренировочном занятии, так как они входят в основную часть учебно-тренировочного процесса при работе на коне.

После педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнение результатов тестирования (в баллах) после эксперимента у обеих групп

Группы	Перемах правой (левой из упора)	Прямое скрещение	Обратное скрещение	Круги двумя ногами в ручках	Круги двумя ногами на теле	Круги двумя ногами на одной ручке
КГ	4±0,5	3,7±0,4	3,8±0,6	3,5±0,5	3,5±0,5	2,7±0,4
ЭГ	4,5±0,5	4,2±0,4	4,2±0,7	4,5±0,5	4,1±0,3	4±0,8
Укр. Манна-Уитни	$U_{рас}=6,5$ $U_{кр}=8$	$U_{расч}=7,5$ $U_{кр}=8$	$U_{расч}=5$ $U_{кр}=8$	$U_{расч}=6$ $U_{кр}=8$	$U_{расч}=3$ $U_{кр}=8$	$U_{расч}=5$ $U_{кр}=8$
Уровень значимости	P<0,05					

**Заключение.** Благодаря данным, полученным в ходе тестирований, мы видим, что результаты между экспериментальной и контрольной группой после эксперимента статически значимы (P<0,05), что говорит об эффективности предложенных нами средств.

УДК 796.412

## ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ И УСЛОЖНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПОДДЕРЖЕК В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

**Барчо О.Ф.**

*старший преподаватель*

**Иванова А.И.**

*магистрант*

*Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается классификация акробатических поддержек и определено количественное соотношение наиболее часто используемых поддержек в соревновательных композициях в эстетической гимнастике.

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, акробатическая поддержка, командный подъем, соревновательная композиция, видеоанализ.

**Актуальность.** Эстетическая гимнастика – это, стремительно развивающийся вид спорта, который сочетает в себе совокупность элементов из художественной гимнастики, спортивной акробатики и танцевального спорта. На сегодняшний день в эстетической гимнастике большую роль стали играть акробатические поддержки. В настоящее время в эстетической гимнастике наблюдается тенденция усложнения выполняемых акробатических поддержек.

В связи с чем, тренерам необходимо знать критерии и требования, предъявляемые к командному подъему спортсменки, чтобы он был засчитан судьями. Стоит вопрос о том, сколько следует командам выполнять акробатических поддержек в соревновательной композиции, если в любом случае будет засчитана только одна, которая соответствует критериям, прописанным в правилах вида спорта [1, 2, 5].

**Цель исследования** – изучить содержание и количественное соотношение поддержек среди команд возрастной категории Женщины (16 лет и старше).

**Методы исследования** – анализ научно-методической литературы, видеоанализ соревновательных программ, метод математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждения.** По новым правилам вида спорта: эстетическая гимнастика от 26.09.2025 года акробатические поддержки и командный подъем стали оцениваться бригадой Артистической ценности – Б. Данный командный подъем/поддержка должна соответствовать следующим критериям, чтобы команда могла получать за ее выполнение 0,2 балла: вся группа должна участвовать либо посредством физического контакта, либо путем прохождения над, под или через гимнастку/гимнасток в любой части командного подъема (от отталкивания до приземления). Минимум одна гимнастка должна потерять контакт с полом. Не разрешается выполнять командный подъем в подгруппах. Поддержки должны выполняться с учетом способностей и навыков гимнасток (аспект здоровья). Одна гимнастка не должна поднимать вес, превышающий вес одной гимнастки. Высота поддержки

не может быть выше уровня, который выше роста двух гимнасток, включая поднимающую гимнастку. Но гимнастики могут выполнять и поддержки, несоответствующие данным требованиям, но эта поддержка не будет засчитана, а будет просто являться элементом соревновательной программы [3, 4].

Как показывает практика, команды в среднем в соревновательной композиции выполняют 2-3 поддержки, одна из которых соответствует вышеперечисленным требованиям, остальные являются украшением или кульминацией соревновательной программы.

На проходящем 18-22 сентября 2025 года в г. Будапешт, Венгрия Чемпионате Европы по эстетической гимнастике среди возрастной категории «Женщины» (16 лет и старше), проводился видеоанализ выступлений 25 команд из России (нейтральный статус), Финляндии, Болгарии, Эстонии, Беларусь (нейтральный статус), Чехии, Украины, Австрии, Италии, Франции, Бельгии, Венгрии. С целью количественного и качественного анализа содержания акробатических поддержек в соревновательных композициях команд, была изучена 31 акробатическая поддержка.

Исходя из проведенного видеоанализа выполненные поддержки можно классифицировать следующим образом.

Таблица 1 – Статистический анализ выполняемых акробатических поддержек в возрастной категории «Женщины» на Чемпионате Европы 2025 года, г. Будапешт, Венгрия (n=31)

Вид поддержки	Количество	Процентное соотношение
Подъем верхней гимнастки в фиксированном положении (позе)	3	9,6%
Подъем верхней гимнастки с отрывом какой-либо части тела от нижних (упор руками верхней гимнастки на плечи нижних)	1	3,2%
Акробатическая поддержка с продвижением всех гимнасток	5	16,1%
Подъем верхней гимнастки с вращательным движением	10	32,2%
«Лесенка» (прохождение верхней гимнастки по спинам нижних)	3	9,6%
Поддержка с фазой полета (выброс)	5	16,1%
Поддержка с прохождением верхней гимнастки через вертикальное положение (через голову, переворотом, через положение мост)	4	12,9%

**Заключение (выводы).** Исходя из данных таблицы по видеоанализу можно сделать следующее заключение:

1. Наиболее распространенными и часто выполняемыми поддержками являются поддержки выполняемые с вращательным движением верхней гимнастки – 32,2%.

2. Равное количество 16,1% получили поддержки с продвижением и с фазой полета (выброс).

3. 12,9% – поддержки выполняемые через прохождение вертикального положения (через мост).

4. Равное количество 9,6% выполняют подъем гимнастки в фиксированном положении и «лесенка» (пробежка одной гимнастки по спинам других).

5. Наименьший процент выполнения 3,2% – подъем гимнастки с отрывом какой-либо части тела от нижних гимнасток (упор только руками верхней на плечи нижних).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что содержание поддержек в спортивных композициях очень разнообразно. Каждый год наблюдается увеличение их количества и рост сложности выполнения акробатических поддержек в эстетической гимнастике.

### **Список литературы**

1. Актуализация проблемы оценивания поддержек соревновательной композиции в эстетической гимнастике в связи с новыми правилами судейства / Л.В. Жигайлова, И.В. Тихонова, А.И. Иванова, А.И. Архипова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2024. – № 1. – С. 115-120. – DOI 10.53742/1999-6799/1\_2024\_115-120.

2. Классификационный подход к реализации акробатических поддержек в эстетической гимнастике / И.В. Тихонова, Л.В. Жигайлова, Г.М. Свистун [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 398-403. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p398-403.

3. Панина, Н.С. Физическое развитие девочек 12-14 лет средствами эстетической гимнастики / Н.С. Панина, А.И. Иванова, А.И. Архипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 31 октября – 01 ноября 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 983-988.

4. Правила вида спорта: эстетическая гимнастика [https://vfeg.ru/doc/public/pravila\\_aest\\_gym\\_2025.pdf](https://vfeg.ru/doc/public/pravila_aest_gym_2025.pdf) (дата обращения 14.09.2025). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.

5. Содержание технической подготовки девочек 6-7 лет в эстетической гимнастике / Н.Н. Пилюк, И.В. Тихонова, О.Ф. Барчо [и др.] // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2023. – № 1. – С. 139-144. – DOI 10.53742/1999-6799/1\_2023\_139-144.

УДК 796.412.2:612.76

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ГИМНАСТОК С УЧЕТОМ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

**Белова Ю.В.**

*к.п.н., доцент*

*Великолукская государственная академия  
физической культуры и спорта  
Великие Луки, Россия*

**Аннотация.** Представлено исследование, направленное на оптимизацию тренировочного процесса юных гимнасток за счет учета индивидуальных особенностей моторной асимметрии. На основе предварительного тестирования был разработан специализированный комплекс упражнений с акцентом на систематическое вовлечение неведущих конечностей. Полученные результаты демонстрируют эффективность данной методики и целесообразность применения индивидуального подхода к развитию физических качеств на основе учета моторного доминирования для формирования симметричной техники.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, моторная асимметрия, физическая подготовка, юные спортсменки.

**Актуальность исследования.** Исследования роли функциональной асимметрии в спорте показали, что этот признак является важным дополнительным резервом для повышения эффективности тренировочного процесса, так как в определенной степени асимметрией можно целенаправленно управлять, повышая ее или сглаживая в зависимости от потребностей избранного вида спорта [2]. Симметричность является одним из существенных элементов эстетики движений, что непосредственно влияет на качество исполнения соревновательной композиции в технико-эстетических видах спорта, в том числе – в спортивной гимнастике, которая предъявляет особые требования к симметричности выполнения сложнокоординационных двигательных действий. Необходимость симметричного развития является одним из условий качественного исполнения двигательных действий в соревновательной деятельности [1, 3].

**Цель исследования:** разработка и экспериментальное обоснование эффективности комплексов специальных упражнений для развития физических качеств с учетом особенностей моторной асимметрии у гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки.

**Методы исследования:** анализ научной и научно-методической литературы, анкетирование тренеров по спортивной гимнастике, тестирование функциональных моторных асимметрий для выявления ведущей верхней и нижней конечности, педагогическое тестирование уровня развития физических качеств гимнасток, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследований и их обсуждение.** В ходе проведенного анкетирования тренеров было выявлено, что преподаватели лишь иногда используют тесты для выявления моторной асимметрии в своих учебно-

тренировочных занятиях, в основном используются такие тесты как отклонение с закрытыми глазами и динамометрия. Большинство респондентов считает, что симметрия важна только в некоторых видах гимнастического многоборья. В тоже время, выяснилось, что все преподаватели хотели бы узнать о других тестах для выявления моторной асимметрии и использовать их в дальнейшем на своих занятиях.

Следующим этапом экспериментальной работы стало проведение тестирования у гимнасток этапа начальной подготовки. Мы оценивали результаты следующих тестов для определения ведущей руки и ноги на верхние конечности: «Сцепление пальцев», «Поза Наполеона», «Треугольники и квадраты». Для определения ведущей и не ведущей ноги использовались тесты «Внезапный шаг» и «Нога на ногу».

В результате предварительного тестирования двадцати гимнасток 7-9 лет выявлено, что процентное соотношение ведущей правой или левой руки составляет соответственно – 55% и 40%, одна гимнастка – амбидекстр по рукам. Ведущая правая нога выявлена у 55%, гимнасток, ведущая левая нога – у 45%.

Проведенная оценка физической подготовленности юных гимнасток продемонстрировала, что у гимнасток имеются отклонения в показателях между левой и правой ногой в тестах: «Удержание ноги» (от 1,3 до 4,7 градусов, «Шпагат» (до 0,2 балла). В тесте «Динамометрия» разница между силой ведущей и неведущей руки составила 1,55 кг в контрольной группе и 2,2 кг – в экспериментальной. Зафиксировано также отклонение в тесте «Прыжок Старосты» – от 4,3 до 6,3 градуса.

Анализ результатов показателей предварительного тестирования выявил выраженную асимметрию моторных функций, что в дальнейшем могло затруднить освоение начинающими спортсменкам технических элементов, таких как пируэты, хореографические и опорные прыжки, прыжки со сменой ног на бревне, акробатические связки, связки «прыжок + акробатика», перелеты и соскоки с брусев. Учитывая вышесказанное, нами был разработаны специальные комплексы, направленные на относительную коррекцию существующей асимметрии.

При этом применялись традиционные и хорошо зарекомендовавшие себя специальные упражнения для физического совершенствования, причем доля нагрузки на неведущую ногу, руку и сторону была доведена до 40% от общего объема тренировочной работы. Таким образом, объем упражнений для ведущей ноги или руки был больше, чем для не ведущих, так как мы не ставили цели преодолеть генетическую двигательную асимметрию. Принципиальным было систематическое включение в работу неведущих ног и рук.

При развитии физических качеств использовалась индивидуальная дозировка упражнений на развитие гибкости, силы, координации, статической выносливости в опоре на неведущую ногу с учетом выявленной асимметрии каждой гимнастки. Кроме этого, при планировании основной части учебно-тренировочных занятий предусматривалось акцентирование внимания на выполнении базовых упражнений, начиная с неведущей ноги, выполнении

«зеркальных» упражнений на акробатике, высоком и низком бревне, на батуте и в комплексах хореографии.

Через 7 месяцев эксперимента повторно было проведено тестирование физической подготовленности. В контрольной группе наибольшие приросты наблюдались в показателях тестов: «Динамометрия» ведущей руки, «Удержание ноги» и «Шпагат» на ведущую ногу. При этом прослеживается растущая динамика проявления асимметрии в этих тестах, так показатели «Динамометрии» ведущей и неведущей руки различаются на 1,55 кг до эксперимента и 3,4 кг после. В «Удержании ноги» наблюдается та же тенденция. (1,3 градуса и 7 градусов), Разница после эксперимента между прыжками с поворотом вправо и влево составляет 6 градусов, до эксперимента этот показатель был 4,3 градуса, то есть разница между ведущей и неведущей сторонами вращения также увеличилась за время эксперимента.

Результаты контрольного тестирования у гимнасток экспериментальной группы представлены в таблице.

Таблица – Динамика результатов тестирования гимнасток экспериментальной группы до и после эксперимента ( $X \pm \sigma$ )

Тесты	До	После	%	t	P
Прыжок с поворотом вправо (градусы)	312,9±45,4	337,5±41,5	7,8	5,1	<0,05
Прыжок с поворотом влево (градусы)	319,2±45,1	331±46,1	3,7	4,4	<0,05
Проба Ромберга (с)	12,9±2,18	17,2±3,0	33,3	5	<0,05
Отведение ног по I-ой позиции (градусы)	162,2±7,6	170±7,5	4,8	4,9	<0,05
Динамометрия (не ведущая) (кг)	11,1±1,87	15,3±1,9	37,8	6,1	<0,05
Динамометрия (ведущая) (кг)	13,3±1,72	16,8±1,2	26,3	6	<0,05
Удержание ноги (не ведущая) (градусы)	84,7±11,03	105±12,2	24	8,8	<0,05
Удержание ноги (ведущая) (градусы)	89,4±9,9	108±13,6	21	9,2	<0,05
Шпагат (не ведущая) (баллы)	3,6±0,7	4,4±0,4	22,2	3,6	<0,05
Шпагат (ведущая) (баллы)	4±0,82	4,7±0,5	17,5	2,7	<0,05

**Примечание:** P < 0,05 при t > 2,26

В экспериментальной группе зафиксированы достоверные улучшения по всем ключевым показателям. Наибольший прогресс отмечен в пробе Ромберга (33,3%), динамометрии неведущей руки (37,8%) и удержании неведущей ноги (24%). Гибкость также улучшилась: прирост в шпагате на неведущую ногу составил 22,2%, на ведущую – 17,5%. Вращательные движения показали рост (прыжок вправо +7,8%, влево +3,7%), однако межсторонняя асимметрия сохранилась – разница в прыжках составила 6,5°, в динамометрии разница между ведущей и неведущей рукой снизилась с 2,2 кг до 1,5 кг.

**Заключение.** Таким образом, разработанные комплексы упражнений положительно повлияли на сглаживание проявлений асимметрии у гимнасток экспериментальной группы. Также улучшились результаты тестов, характеризующих уровень развития статического равновесия (проба Ромберга), выворотности тазобедренных суставов, абсолютных и относительных показателей координационных способностей, относящихся к разным группам двигательных действий, которые оценивал тест Старосты. Это свидетельствует, что примененная методика эффективно развивает общие показатели, обеспечив необходимую симметризацию двигательных действий.

### **Список литературы**

1. Крайнова, Т.В. Функциональный профиль асимметрии юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике / Т.В. Крайнова, Е.М. Бердичевская. – Текст: непосредственный // Вестник Адыгейского гос. ун-та. – 2013. – № 2 (119). – С. 71-75
2. Логинов, А.А. Теоретическое и прикладное значение концепции асимметрия-симметрия в детском и юношеском спорте / А.А. Логинов, В.М. Лебедев. – Текст: непосредственный // Тезисы V научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. – Москва: Полиграфист, 2002. – С. 156-157.
3. Чивиль, А.А. Значение симметричного развития физических качеств в художественной гимнастике / А.А. Чивиль. – Текст: непосредственный // Ученые записки ун-та Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 169-173.

УДК 796.412

## К ВОПРОСУ СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

*Береславская Н.В.*

*к.п.н., доцент*

*Гасанова А.В.*

*магистрант*

*Кубанский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты анкетирования тренеров, ведущих спортивную подготовку в художественной гимнастике на начальном этапе. Установлено, что большинство тренеров склоняются к тому, что предметную подготовку необходимо включать в учебно-тренировочный процесс, начиная с этапа первого года обучения. Особый акцент тренеры предлагают делать на обучении и совершенствовании преакробатических элементов, что в перспективе расширит горизонты для усложнения соревновательных программ.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, техническая подготовка, техническая подготовленность, средства, этап начальной подготовки.

**Актуальность.** Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется динамичностью требований, предъявляемых к композиции соревновательных программ. Эти обстоятельства диктуют повышенные критерии к уровню подготовленности спортивного резерва. Достижение спортивного мастерства в художественной гимнастике обеспечивается достаточным арсеналом двигательных навыков, львиная доля которых закладывается на начальных этапах спортивной подготовки.

Выработка стратегии подготовки, основной перспективой которой является доведение технического мастерства до виртуозности, повышение надежности и стабильности выступлений, является первоочередной задачей многолетней подготовки. В этой связи, начинающим тренерам очень важно найти ответы, на ключевые вопросы, касающиеся содержания технической подготовки на начальном этапе.

**Цель исследования** – изучить мнение тренеров об особенностях технической подготовки на начальном этапе.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Для определения приоритетных направлений в содержании технической подготовки на начальном этапе, нами было проведено анкетирование 10 ведущих тренеров Краснодарского края.

Известно, что направленность процесса технической подготовки на начальном этапе должно происходить за счет средств формирующих начальную школу движений и элементов, имеющих базовое значение, богатый арсенал которых позволит спортсменкам усложнять соревновательные программы [1].

Согласно правилам вида спорта «художественная гимнастика» соревновательная программа до юношеского спортивного разряда состоит только из упражнения без предмета, но многие тренеры, следуя принципу избыточности, начинают включать в учебно-тренировочный процесс юных гимнасток предметную подготовку.

Проведенным анкетированием установлено, что 92% тренеров считают целесообразным начинать предметную подготовку на начальном этапе первого года обучения (НП-1), 8% утверждает о ее необходимости на последующих годах этапа (НП-2, НП-3) (рисунок 1).

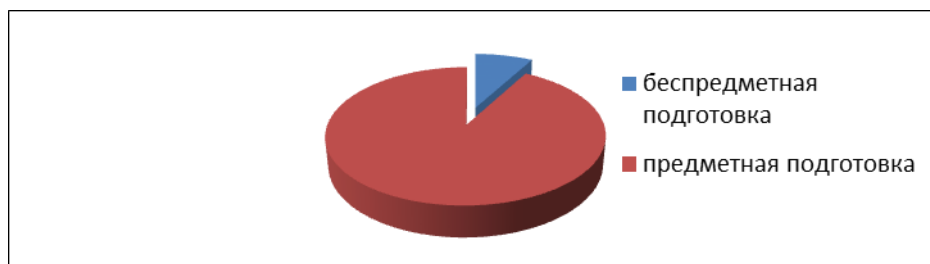


Рисунок 1 – Мнение тренеров о целесообразности предметной подготовки в художественной гимнастике на начальном этапе первого года обучения (НП-1) (n=10)

При этом 38% респондентов начинают предметную подготовку, используя упражнения со скакалкой, 27% – с обручем, 20% – с булавами, 15% – с мячом (рисунок 2).

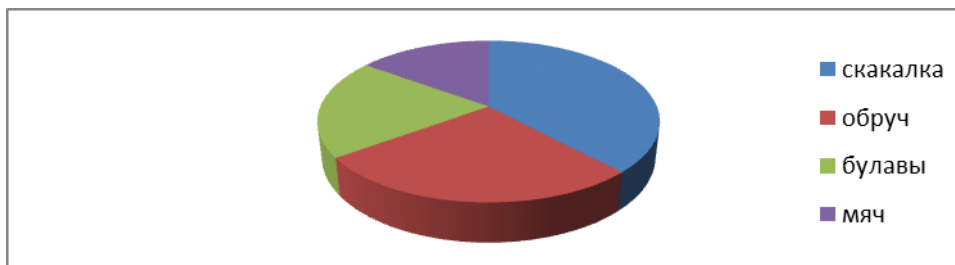


Рисунок 2 – Мнение тренеров об использовании предметов на этапе начальной подготовки (НП-1) в художественной гимнастике (n=10)

Все тренеры, участвующие в опросе считают, что элементам преакробатической группы необходимо начинать обучать с первого года обучения, так как их выполнение, во-первых, является спецтребованием для соревновательных упражнений без предметов юношеских спортивных разрядов, во-вторых, способствовать накоплению достаточной базы для возможности выполнения рисков, которые увеличивают трудность соревновательных программ в старших разрядах [1].

При этом они предлагают разнообразить совершенствование преакробатических элементов за счет применения нестандартных исходных положений (31%), различных вариантов промежуточной опоры (25%), различных движений ногами в любой фазе движения (26%), различных конечных положений (18%) (рисунок 3).

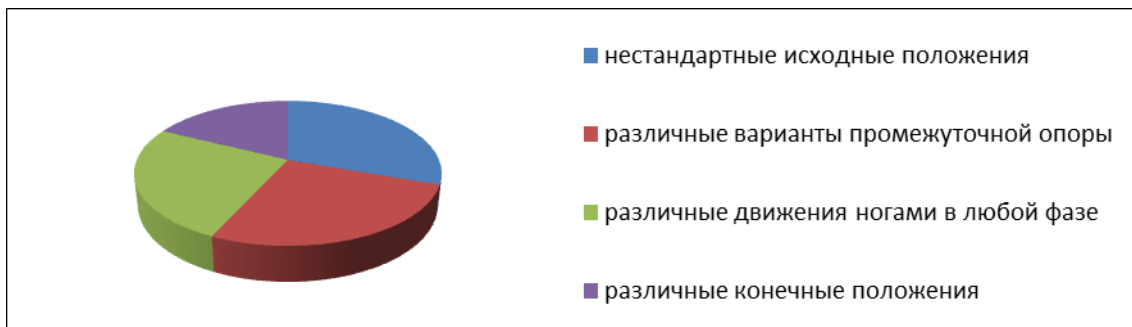


Рисунок 3 – Мнение тренеров о методике совершенствования  
преакробатических элементов на этапе начальной подготовки (НП-1)  
в художественной гимнастике (n=10)

Таким образом, содержание технической подготовки в художественной гимнастике на начальном этапе должно иметь базовое значение для возможности обеспечения перспективного совершенствования.

#### Список литературы

1. Архипова, Ю.А. Базовая подготовка юных спортсменок в упражнениях с предметами: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / Архипова Юлия Александровна; СПб. АФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – 26 с.

УДК 796.41

## ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ НА БАТУТЕ

*Борzych П.Д.*  
*преподаватель*  
*Дарданова Н.А.*  
*к.п.н., доцент*

*Смоленский государственный университет спорта*  
*Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты контрольно-педагогических испытаний, на основании которых была разработана методика для развития координационных способностей гимнасток посредством упражнений на батуте.

**Ключевые слова:** батутная подготовка, прыжки на батуте, координационные способности, гимнастки, акробатика.

**Актуальность.** Фундамент для успешного освоения сложных акробатических элементов в спортивной гимнастике закладывается на этапе специализации. Батут – эффективный инструмент для развития необходимых двигательных навыков [3]. Однако, наблюдается тревожная тенденция: координационные способности новых поколений гимнасток снижаются, что негативно влияет на их спортивные достижения.

Батутная подготовка формирует акробатическую базу гимнасток, сочетая теоретические знания с практическим опытом. Это позволяет не только освоить акробатические элементы, но и понять их механику, что критически важно. Комплекс упражнений на батуте обеспечивает безопасную среду для отработки сальто, пируэтов и других вращательных движений [2].

Развитие координационных способностей приобретает особую значимость в возрасте 8-9 лет, поскольку этот сенситивный период характеризуется высокой пластичностью нервной системы. Это создает оптимальные условия для эффективного освоения новых двигательных навыков и их прочного закрепления на долгое время. Поэтому вопрос о разработке современной методики средств батутной подготовки, стимулирующих и повышающих координационные способности гимнасток 8-9 является актуальным.

**Цель исследования:** аргументировать необходимость включения батутной подготовки в тренировочный процесс гимнасток 8-9 лет для целенаправленного развития их координационных способностей.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, опрос, контрольно-педагогические испытания (тестирование), метод математической статистики.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Опрос тренеров, проведенный в рамках констатирующего эксперимента, выявил приоритетные координационные способности с гимнастками 8-9 лет. Тренеры назвали кинестетико-дифференцировочные способности, координацию и комбинирование движений, статодинамическую устойчивость, целевую и пространственную меткость, а также ориентацию в пространстве в качестве важных составляющих координации. При этом, значительное большинство (72%) считают батутную подготовку наиболее действенным методом развития данных способностей. В качестве основных средств тренировки на батуте они выделяют прыжки на батуте, мини-трампе, траке, батутных и акробатических дорожках, подчеркивая, что именно так достигаются наилучшие результаты. Согласно мнению тренеров, наилучшие результаты в развитии координационных способностей достигаются с использованием стандартно-повторного метода, метода вариативных упражнений, игрового метода и метода выполнения упражнений в условиях утомления.

Проведенные контрольно-педагогические испытания в начале педагогического эксперимента позволили определить, что показатели развития координационных способностей у гимнасток 8-9 лет соответствуют оценке «удовлетворительно» [1] (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка координационных способностей гимнасток 8-9 лет в начале эксперимента ( $X \pm \sigma$ )

Контрольно-педагогические испытания	КГ (n=11)	ЭГ (n=10)	p	Оценка
Прыжок с вращением на 90°, точность приземления, отклонение град	22,00±4,31	19,36±2,96	>0,05	Удовл.
Проба Ромберга, с	9,03±1,54	9,44±1,81	>0,05	Удовл.
Повороты вращение вокруг опорной ноги на узкой части гимнастической скамейки за 20 сек, кол-во раз	3,00±1,00	2,80±0,79	>0,05	Удовл.
Ходьба по прямой 10м с закрытыми глазами, отклонение см	19,69±2,58	20,49±3,50	>0,05	Удовл.
Прыжок с закрытыми глазами на указанное место, отклонение см	57,95±10,65	53,54±8,11	>0,05	Удовл.

Все вышеизложенное подтверждает необходимость разработки методики развития координационных способностей средствами батутной подготовки у гимнасток 8-9 лет (рисунок 1).

Стандартно-повторный метод был выбран для обучения сложным двигательным действиям на батуте благодаря своей простоте и эффективности: многократное повторение движений в предсказуемых условиях позволяло уверенно их освоить (рисунок 2).



Рисунок 1 – Методика развития координационных способностей гимнасток 8-9 лет средствами батутной подготовки

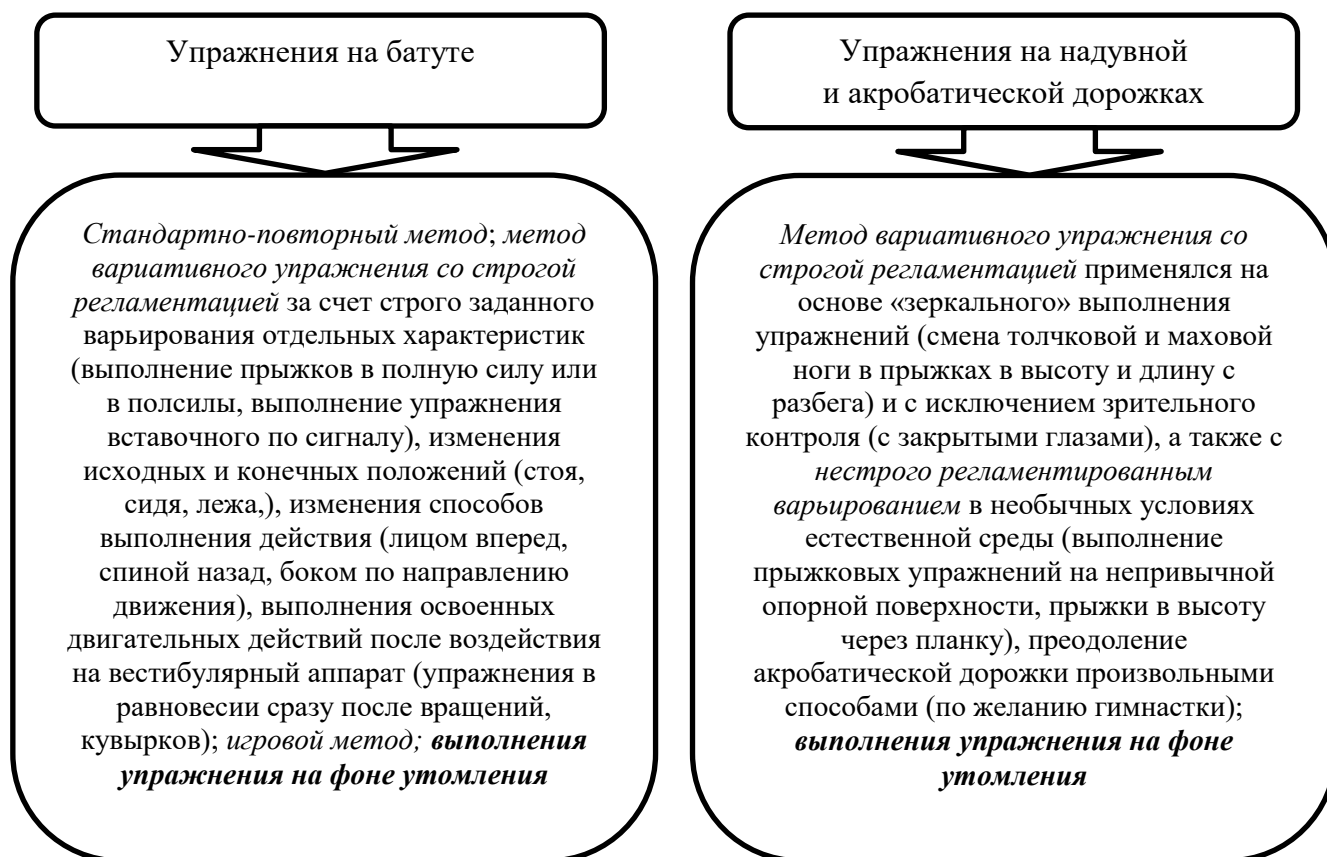


Рисунок 2 – Содержание батутной подготовки с примерами методов и методических приемов в зависимости от применения различных технических устройств

Отметим, что упражнения на батуте, акробатической дорожке и занимали 30% от СФП и 20% технической подготовки (акробатическая подготовка). А каждые 6 недель необходимо проводить контрольно-педагогические испытания (оценка координационных способностей) для внесения корректировки в тренировочный процесс.

**Выводы.** Таким образом, результаты констатирующего эксперимента предоставили прочную основу для разработки и обоснования методики, направленной на развитие координационных способностей гимнасток 8-9 лет. Эта методика предполагает рациональное использование разнообразных средств батутной подготовки. Внедрение данной методики в тренировочный процесс гимнасток позволит существенно улучшить технику исполнения акробатических элементов, обеспечивая более уверенное и точное выполнение сложных упражнений.

### Список литературы

1. Дарданова, Н.А. Комплекс тестов для определения координационных способностей гимнастов / Н.А. Дарданова, И.А. Щербаков // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 1. – С. 22.
2. Дарданова, Н.А. Средства батутной подготовки в развитии координационных способностей гимнасток 8-9 лет по мнению тренеров / Н.А. Дарданова, П.Д. Борзых // Дети. Спорт. Здоровье: межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Ратмира Николаевича Дорохова, Смоленск, 25 апреля 2025 года. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – С. 10-15.
3. Горячева, Н.Л. Методика обучения базовым прыжкам на батуте в спортивной акробатике на этапе начальной подготовки / Н.Л. Горячева // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения: сборник материалов IV-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 23–24 октября 2024 года. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2024. – С. 85-89.

УДК 572.08/796.1

## **ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ НА МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ДЕТСТВА**

**Бубненкова О.М.**

*к.п.н., доцент*

**Лебедь Е.И.**

*студент*

*Смоленский государственный университет спорта*

*Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются изменения длины и массы тела детей второго детства, пребывающих в детском оздоровительном лагере. В этот период идут активные изменения опорно-двигательного аппарата, а режим в условиях оздоровительного лагеря с его подвижными играми, спортом и двигательной активностью способствует правильному развитию суставно-связочного аппарата, подготавливает мышечный каркас, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Лагерь не просто оздоравливает организм, но и обеспечивает гармоничное физическое и психологическое развитие ребенка.

**Ключевые слова:** Антропометрия, соматические типы, дети, оздоровительный лагерь, длина и масса тела.

**Введение.** Детский возраст, конституциональные особенности и функциональное развитие является одной из наиболее важных и интенсивно изучаемых проблем современной морфологии. Интерес к изучению роста и развития подрастающего поколения остается острым, ведь за последние несколько десятков лет происходит оздоровление общества на различных этапах онтогенеза. Девочки и мальчики вовлечены в активные виды деятельности, занимаются в оздоровительных секциях и лагерях здоровья, где с использованием подвижных игр, танцев, плавания и т.д. энергичные и талантливые педагоги прививают интерес к занятиям спортом. Двигательная активность детей благоприятно сказывается на морфофункциональных показателях организма: нагрузка укрепляет опорно-двигательный аппарат, правильно формируются своды стопы, осанка, растут показатели силы различных мышечных групп [5].

Соматические типы представляют собой фундамент в изучении индивидуальных особенностей ребенка, на котором строится его физическое и психологическое развитие. Определенный тип телосложения учитывает степень развития мышечного корсета, костного каркаса, уровень жировотложения, а также является генетическим маркером [1, 3].

Некоторые авторы считают, что у детей в период активного роста и формирования тела трудно определить типы телосложения из-за слабого развития или неравномерного роста определенных частей тела [2].

Понимание соматического типа ребенка позволяет родителям, педагогам, тренерам грамотно и бережно раскрывать потенциал ребенка, подбирать

оптимальный режим дня, питания и физической нагрузки, также находить правильный подход к воспитанию, учитывая его сильные стороны [4].

**Цель исследования** – определить соматические типы и силу мышц кисти и пальцев детей второго детства.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняли участие 99 детей (52 мальчика и 47 девочек) второго детства, отдыхающих в детском оздоровительном лагере «Чайка» г. Сосновый Бор. В течение одной смены (в начале и в конце) со всеми детьми проводились антропометрические измерения для определения длины и массы тела, сила мышц кисти и пальцев. Для исследования использовался стандартный ростомер и кистевой динамометр. В результате полученных данных были определены оценочные коэффициенты для определения соматических типов по методике Р.Н. Дорохова (1985г.).

Таблица 1 – Оценочные коэффициенты для определения соматических типов детей второго детства по методике Р.Н. Дорохова

Мальчики		Коэффициент	Девочки	
Длина тела	Масса тела		Длина тела	Масса тела
83,2	-23,6	А	73,9	-26,5
109,6	116,7	Б	134	129

В работе использовался габаритный уровень варьирования (по показателям длины и массы тела).

**Результаты исследования.** Проведенное антропометрическое исследование позволило определить, что показатели длины и массы тела у лиц обоего пола соответствуют границам возрастной нормы и составляют у мальчиков  $138,04 \pm 1,5$  см в начале исследуемого периода, интенсивность прироста соответствует 0,45%, коэффициент вариации в норме – группа однородна; у девочек длина тела за смену увеличилась на 0,4 см, что соответствует 0,3%. Показатели массы тела мальчиков за нахождение в оздоровительном лагере в течение одной смены достоверно не изменились, прироста не наблюдалось. У лиц женского пола также не произошло достоверных различий, масса тела увеличилась на 0,56 кг, что соответствует 1,6%.

Полученные в конце смены результаты позволили проанализировать прирост показателей основных габаритов тела (длины и массы), что отражено на рисунке 1, 2. У большинства испытуемых мужского пола произошел положительный прирост по длине и массе тела, что составило 63,2 и 54,4%, соответственно. У 36,8% мальчиков второго детства изменений за время пребывания в оздоровительном лагере не произошло, что может быть связано с вариантом биологического развития и смещением сроков прироста длины тела на более ранние или поздние. По массе тела мальчиков выявлен отрицательный прирост у 28,1%, что может говорить о недостаточной двигательной активности или определенном периоде роста и развития организма.

Среди лиц женского пола также произошли изменения габаритов тела. Максимальные положительные сдвиги обнаружены у 63,2% девочек за время исследования по длине тела и у 54,4% по массе тела, что может говорить о

хорошем питании и двигательной активности испытуемых. У 36,8% по длине тела и у 17,5% по массе тела не было выявлено изменений. Отрицательный прирост, говорящий о снижении массы тела за время пребывания в оздоровительном лагере выявлен у 28,1% девочек, что может говорить о продолжающихся ростовых процессах и рациональном использовании двигательного режима.

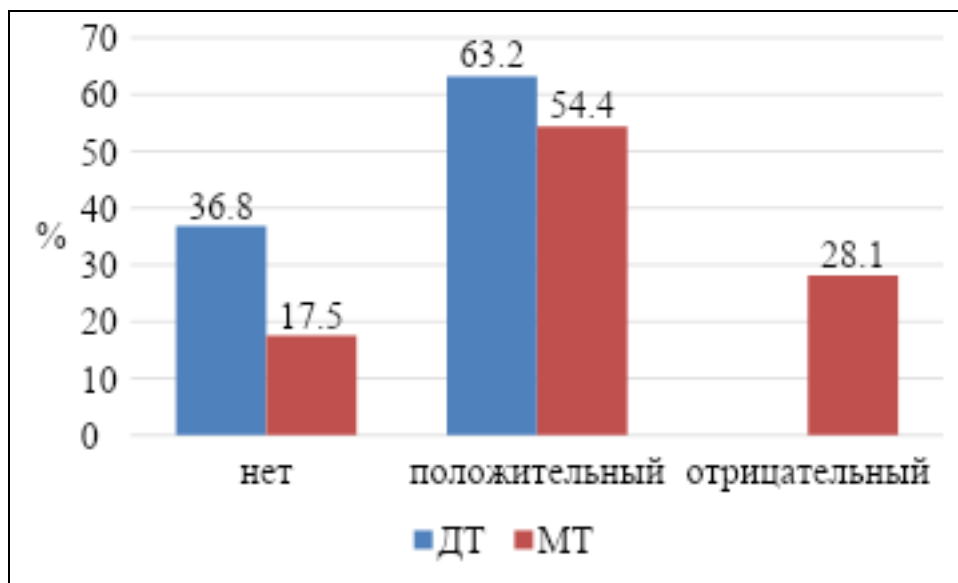


Рисунок 1 – Прирост показателей длины и массы тела мальчиков, участвующих в эксперименте

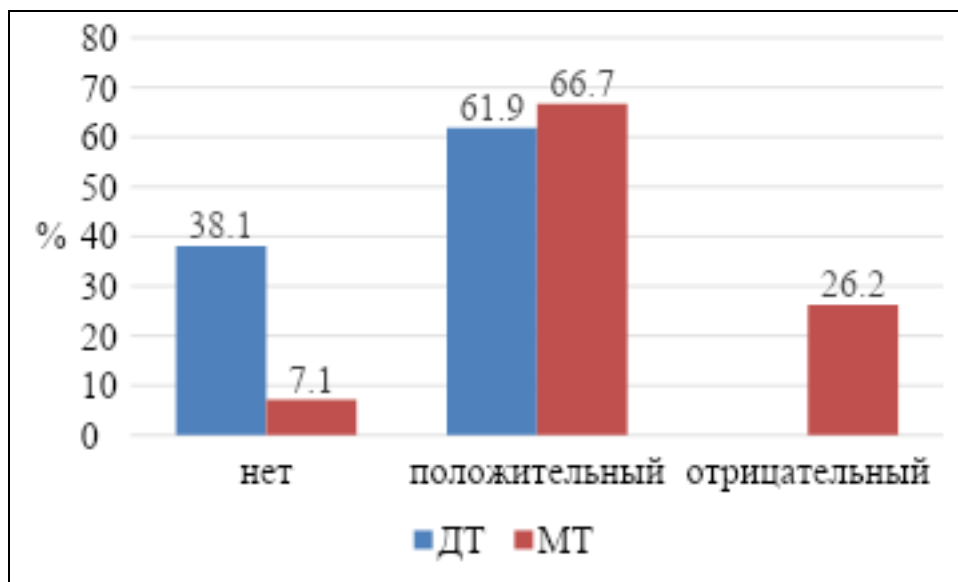


Рисунок 2 – Прирост показателей длины и массы тела девочек, участвующих в эксперименте

Соматические типы определялись в начале и в конце смены по методике Р.Н. Дорохова. Всего автор методики выделял пять соматических типов: макросомный (МаС), мезосомный (МеС), микросомный (МиС), а также нано-(НаС) и мегало-(МеГС) типы, встречающиеся довольно редко.

В таблице 2 приведены результаты соматотипирования, которое производилось с использованием рассчитанных коэффициентов. В начале смены мегалосомный тип имели незначительное количество лиц мужского пола – 1,8%, 59,6% относились к мезосомному типу. 28,6% девочек являлись микросоматиками, а 50% мезосоматиками. К концу исследования выросло число макросоматиков у обеих групп. На 1,8% меньше стало микрогабаритных детей в группе мальчиков.

Таблица 2 – Распределение детей второго детства на соматические типы в начале и в конце смены

♂ ГУВ %	В начале	В конце
МиС	21,1	19,3
МеС	59,6	58
МаС	17,5	21,1
МегС	1,8	1,8
♀ ГУВ %	В начале	В конце
МиС	28,6	28,6
МеС	50	42,9
МаС	21,4	26,2

В результате проведенного исследования и анализе морфологических показателей мальчиков и девочек, относящихся к периоду второго детства, было выявлено, что за время исследования по длине и массе тела произошли положительные приросты, что говорит о продолжающихся процессах роста и развития. Можно предположить, что летний оздоровительный лагерь с его различными многообразными мероприятиями и хорошим рационом питания положительно сказывается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

#### Список литературы

1. Дорохов, Р.Н. Соматические типы и варианты развития детей и подростков: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Р.Н. Дорохов. – М., 1985. – С. 3, 17-20.
2. Минаева, А.Ш. Морфофункциональные показатели и их взаимосвязь с различными соматическими типами детей 4–6 лет / А.Ш. Минаева // Научное сообщество студентов: сборник материалов VIII Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары, 2016. – С. 80-83.
3. Никитюк Б.А. Конституция человека // Итоги науки и техники. ВИНТИ. Антропология. М., 1991. Т. 4. – 149 с.
4. Салмин, В.Е. Особенности развития морфофункциональных показателей и физических качеств детей 11-12 лет / В.Е. Салмин // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых. – Брянск, 2023. – С. 306-311.
5. Тасбулатова, Г.С. Морфофункциональные различия детей и подростков различных конституциональных типов / Г.С. Тасбулатова, Р.Ж. Ибраева, Л.С. Бекмухамбетова // The Scientific Heritage. – 2022. – № 102(102). – С. 19-21.

УДК 796.41:793

## ВЕГЕТАТИВНЫЙ ТОНУС У ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ В СТИЛЕ «ЗУМБА»

*Бугаец Я.Е.*

*к.б.н., доцент*

*Гронская А.С.*

*к.б.н., доцент*

*Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования вегетативного тонуса женщин зрелого возраста, занимающихся танцевальной аэробикой в стиле «Зумба». Обнаружено, что занятия способствуют изменению показателей индекса Кердо, проявляющегося в снижении симпатикотонии. Повышение влияния парасимпатической иннервации свидетельствует о стабилизации адаптационных процессов в организме, эффективности сердечно-сосудистой системы, улучшении способности к восстановлению.

**Ключевые слова:** танцевальная аэробика «Зумба», женщины зрелого возраста, вегетативный индекс Кердо.

**Актуальность.** Большим спросом среди женщин зрелого возраста пользуются оздоровительные системы с ярко выраженной эстетической направленностью. Увлечение представительниц данной категории танцевальным фитнесом по программе «Зумба» сопряжено с эффективным решением оздоровительных задач, учитывающих возрастные физиологические особенности женского организма, поддержанием и восстановлением функционального состояния [2].

Танцевальная программа «Зумба» отличается эмоциональностью, простотой и вариативностью применяемых средств, музыкальностью, пластичностью выполняемых упражнений, а также возможностью контролировать состояние здоровья [1]. Данная оздоровительная система предполагает реализацию движений, стимулирующих деятельность различных мышечных групп, тренировку кардиореспираторной и нервной системы, что повышает общий уровень выносливости организма, его адаптационные возможности [5].

Определение вегетативного тонуса позволяет дать характеристику нервным и гуморальным механизмам регуляции, комплексно оценить напряжение функций организма в целях поддержания жизни и уравновешения внешних воздействий. Вегетативный индекс Кердо является объективным интегральным показателем, отражающим возбудимость симпатического и парасимпатического отделов автономной нервной системы, межсистемные взаимоотношения с параметрами сердечно-сосудистой регуляции [7]. Несмотря на то, что индекс косвенно отражает вагосимпатический баланс, он дает возможность оценить функциональное состояние и особенности протекания различных процессов в организме женщины [3].

**Целью исследования** явилась характеристика вегетативной регуляции у женщин зрелого возраста, занимающихся по программе танцевального фитнеса «Зумба».

**Материал и методы исследования.** Исследования проводили в студии «Fitness Land» г. Краснодара, приблизительно в одно и то же время, с предварительно полученным согласием на обработку и публикацию полученных данных. Женщины, занимались по классической базовой программе с основными движениями и музыкой «Zumba Basic». Периодичность занятий составляла три раза в неделю с продолжительностью 60 минут. Были выделены две группы. В первую вошли 13 представительниц первого зрелого возраста (от 25 до 34 лет), во вторую – 11 второго зрелого возраста (от 36 до 45 лет).

У женщин в начале исследования и после трех месяцев занятий в состоянии покоя определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление систолическое (АДсист) и диастолическое (АДдиаст) с помощью тонометра OMRON M2 Classic. Для расчета вегетативного индекса Кердо (ВИК) использовали формулу:  $VIK=(1-AD_{диаст}/ЧСС)\times 100$ , где АДдиаст – диастолическое артериальное давление (мм рт. ст.), ЧСС – частота сердечных сокращений (мин<sup>-1</sup>) [3]. Полученные значения вегетативных компонентов характеризовали как «выраженную симпатикотонию» (+31 у.е. и более), «симпатикотонию» (от +16 у.е. до +30 у.е.), «эйтонию» (от -15 у.е. до +15 у.е.), «парасимпатикотонию» (от -16 у.е. до -30 у.е.), «выраженную парасимпатикотонию» (менее -30 у.е.) [4].

Статистическая обработка осуществлялась с помощью пакета прикладных программ Statistica 10.0. Вычислялась средняя арифметическая величина выборки (M) и показатели варьирования по ошибке репрезентативности (m). Для сравнения значений связанных выборок использовали t-критерий Стьюдента с установлением уровня значимости  $p<0,05$ .

**Результаты исследований и их обсуждение.** У женщин первого зрелого возраста в процессе занятий танцевальным фитнесом отсутствовали изменения средних показателей частоты сердечных сокращений и гемодинамических параметров ( $p>0,05$ ) (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели сердечно-сосудистой системы ( $M\pm m$ ) в группе женщин первого зрелого возраста ( $n=13$ )

Показатели	Исходные данные	После 3 месяцев занятий	p
Частота сердечных сокращений (мин <sup>-1</sup> )	72,92±1,88	80,54±5,34	>0,05
Артериальное давление систолическое (мм рт. ст.)	120,85±2,34	121,39±2,90	>0,05
Артериальное давление диастолическое (мм рт. ст.)	77,31±2,54	77,77±4,30	>0,05

Исходные значения ЧСС у большинства исследуемых соответствовали нормативным значениям (92%), у 8% отмечалась тахикардия. Через три месяца занятий превышение должных значений было у 54% женщин, у остальных 46% – норма.

Деятельность сосудистого русла в среднем соответствовала нормативным показателям на обоих этапах исследования. Однако в начале в данной группе среди 23% представительниц отмечалось повышенное АДсист (у остальных 77% – норма), в конце исследования количество женщин с гипертоническими признаками было меньше – 15% (у остальных 85% – норма). Наоборот, распределение исходных результатов АДдиаст показали превышение нормативных значений у 15% и соответствие должным результатам у 85%, тогда как в конце исследования число с повышенным проявлением давления отмечалось у 46% женщин за счет снижения количества нормативных показателей у 54%.

Расчет вегетативного индекса Кердо на основании полученных исходных результатов деятельности сердечно-сосудистой системы выявил преимущественное проявление у женщин уравновешенности вегетативной регуляции (38%). В одинаковой степени проявлялась «симпатикотония» и «парасимпатикотония» (по 31%) (рисунок 1).

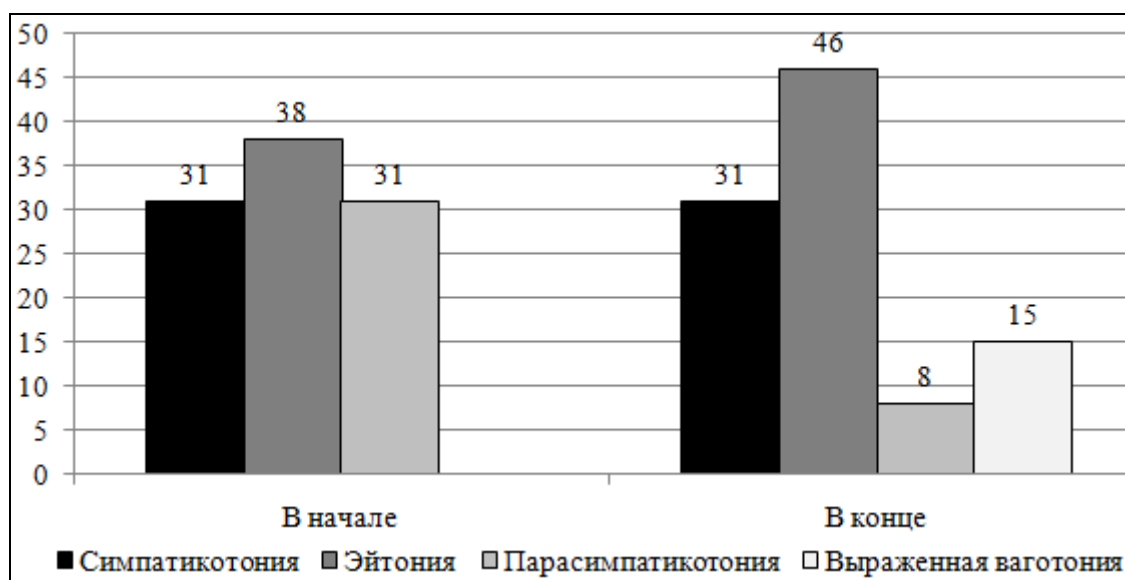


Рисунок 1 – Соотношение типов вегетативной нервной регуляции среди женщин первой группы на этапах исследования (%)

После трех месяцев занятий картина перераспределения регуляторных типов изменилась, сохранилось количество женщин с проявлением «симпатикотонии» (31%), увеличилось число представительниц с «эйтонической» регуляцией (46%) за счет снижения «парасимпатикотонии» (8%) и появления «выраженной ваготонии» (15%). У женщин второго зрелого возраста в процессе занятий танцевальным фитнесом также отсутствовали изменения средних показателей сердечно-сосудистой системы ( $p > 0,05$ ) (таблица 2).

Исходные значения работы сердца выявили тахикардию у 27% и соответствие нормативным значениям у 73% исследуемых. Через три месяца занятий превышение должных значений было у 36% женщин, у остальных 64% – норма.

Таблица 2 – Показатели сердечно-сосудистой системы ( $M \pm m$ ) в группе женщин второго зрелого возраста ( $n=11$ )

Показатели	Исходные данные	После 3 месяцев занятий	p
Частота сердечных сокращений ( $\text{мин}^{-1}$ )	78,55±1,49	72,18±2,80	>0,05
Артериальное давление систолическое (мм рт. ст.)	128,36±1,66	123,55±3,57	>0,05
Артериальное давление диастолическое (мм рт. ст.)	78,46±3,34	79,46±1,72	>0,05

Деятельность сосудистого русла в среднем соответствовала нормативным показателям на обоих этапах исследования. Однако в начале в данной группе среди 36% представительниц отмечалось повышенное АД сист (у остальных 64% – норма), в конце исследования количество женщин с гипертоническими признаками было меньше – 18% (у остальных 82% – норма). Наоборот, распределение исходных результатов АД диаст показали превышение нормативных значений у 46% и соответствие должным результатам у 54%, тогда как в конце исследования число с повышенным проявлением давления отмечалось у 64% женщин за счет снижения количества нормативных показателей у 36%.

Расчет вегетативного индекса Кердо на основании полученных исходных результатов деятельности сердечно-сосудистой системы выявил преимущественное проявление «симпатического» типа вегетативной регуляции (55%) и эйтонии (45%) (рисунок 2).

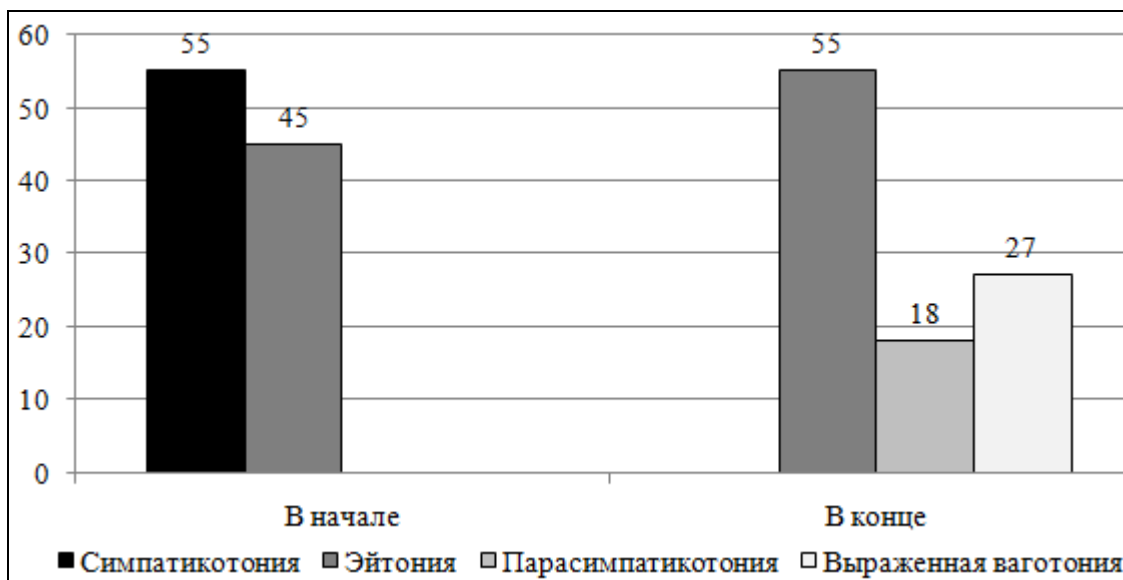


Рисунок 2 – Соотношение типов вегетативной нервной регуляции среди женщин второй группы на этапах исследования (%)

После трех месяцев занятий картина перераспределения регуляторных типов изменилась, отсутствовало проявление «симпатикотонии», увеличилось число представительниц с «эйтонической» регуляцией (55%) за счет появления «парасимпатикотонии» (18%) и «выраженной ваготонии» (27%).

**Заключение.** Систематические занятия танцевальным фитнесом направления «Зумба» способствовали активации вегетативных функций у женщин зрелого возраста. Выраженное проявление симпатикотонических характеристик в начале исследования можно объяснить характером кровообращения, повышением интенсивности и направлением обменных процессов. Изменение вегетативного тонуса в сторону активации парасимпатической иннервации на фоне танцевальных занятий, несмотря на выход за рамки нормативных показателей частоты сердечных сокращений и диастолического артериального давления, характеризовало усиление ассимиляционных и трофических процессов. Такие вегетативные перестройки обусловлены проприорецептивной активацией, более рациональным использованием кислорода и энергетической продукции, выделения из организма метаболитов, совершенствованием синтетических процессов и стабилизации адаптации [6].

### Список литературы

1. Бритвина, В.В. Методика и статистический анализ проведения занятий танцевальной аэробикой в стиле «Зумба» для женщин 21-35 лет / В.В. Бритвина // Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры гимнастики, посвященный 85-летию со дня ее основания. – М.: РГУФКСМиТ, кафедра теории и методики гимнастики, 2017. – С. 91-97. – Текст: непосредственный.
2. Бутченко, Л.А. Медицинские вопросы физической культуры женщины / Л.А. Бутченко, В.И. Данилова-Перлей, Р.Г. Сукиасьян // СПб.: Гос. учреждение здравоохранения, межрайонный врачебно-физкультурный диспансер, 2003. – № 1. – 15 с. – ISBN 978-5-86045-857-4. – Текст: непосредственный
3. Вагин, Ю.Е. Вегетативный индекс Кердо: роль исходных параметров, области и ограничения применения / Ю.Е. Вагин, С.М. Деунежева, А.А. Хлытина. – Текст: непосредственный // Физиология человека. – 2021. – Т. 47. – № 1. – С. 31-42.
4. Одинцов, В.В. Методические рекомендации относительно подготовки практических занятий по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности (для бакалавров) / В.В. Одинцов. – К.: МАУП, 2008. – 28 с. – Текст: непосредственный.
5. Петрова, Е.С. Особенности использования программы «Zumba- Fitness» в системе физического воспитания студентов третьего курса медицинского института / Е.С. Петрова, М.С. Костина, Н.В. Тимохина. – Текст: непосредственный // Наука-2020. – 2021. – № 3 (48). – С. 214-224.
6. Ступина, Г.Е. Влияние средств ритмической гимнастики на физической подготовленности психоэмоционального состояния: автореферат дис.... канд. пед. наук 13.00.04 / Галина Евгеньевна Ступина. – М., 2013. – 25 с. – Текст: непосредственный.
7. Южакова, А.А. Репродуктивный профиль женщин, регулярно занимающихся фитнесом, с различным исходным тонусом вегетативной нервной системы / А.А. Южакова, Л.Н. Смелышева, Г.А. Кузнецов // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6. – № 4. – URL: <https://svbskfmba.ru/images/journals/2022-4/Yuzhakova2022.pdf> (дата обращения 01.10.2025). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – Текст: электронный.

УДК 796

## **СИСТЕМНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БРЕЙКИНГА: МНОГОКРИТЕРИАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СИСТЕМАТИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

**Вахрушев А.В.**

*магистрант*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Цель исследования: разработка современной классификации элементов брейкинга на основе комплексного анализа биомеханических, педагогических и соревновательных критериев. Актуальность работы обусловлена получением брейкингом статуса олимпийского вида спорта и потребностью в научно обоснованной систематизации технических элементов для совершенствования методики обучения и системы оценивания. Методы исследования включали анализ научно-методической литературы, сравнительный анализ существующих классификаций, систематизацию терминологического аппарата, видеоанализ соревновательных выступлений. Результаты: разработана расширенная многокритериальная классификация, включающая систематизацию элементов по четырем основным направлениям (Top Rock, Footwork, Freeze, Power Move) с детализацией подгрупп и градацией по степени координационной сложности. Заключение: разработанная классификация существенно расширяет существующие подходы к систематизации элементов брейкинга, учитывает современную терминологию и может служить основой для создания унифицированных учебных программ, критериев оценивания в соревновательной деятельности и системы подготовки специалистов по брейкингу.

**Ключевые слова:** брейкинг, брейк-данс, классификация элементов, танцевальный спорт, биомеханика движений, методика обучения, олимпийский спорт, систематизация техники, Top Rock, Footwork, Freeze, Power Move.

**Актуальность исследования.** Брейкинг (break-dance) получил официальное признание как олимпийский вид спорта, что значительно повысило требования к научно-методическому обеспечению процесса подготовки спортсменов. Включение брейкинга в программу Олимпийских игр 2024 года в Париже актуализировало необходимость создания системы классификации элементов, которая могла бы служить основой для разработки методик обучения, систем оценивания и судейства соревнований [3].

Современное состояние брейкинга характеризуется бурным развитием техники исполнения, постоянным появлением новых элементов и комбинаций, что создает потребность в систематизации накопленного практического опыта на научной основе. Существующие классификации элементов брейкинга, разработанные в начале 2000-х годов, не в полной мере отражают современное состояние дисциплины и нуждаются в переработке и дополнении с учетом того, что сложность танцевальных программ, а, следовательно, и конкуренция, особенно в детско-юношеских категориях, растет с каждым годом.

Анализ научно-методической литературы показал, что проблема классификации элементов брейкинга рассматривалась в ограниченном числе

исследований. Наиболее значимой работой является диссертационное исследование В.И. Баранова (2012) [1, 2], в котором автор предложил систематизацию элементов брейкинга по критериям положения тела относительно опоры и степени сложности. Однако за прошедшие годы брейкинг претерпел значительные изменения: расширился арсенал технических элементов, изменилась терминология, появились новые критерии оценки качества исполнения.

**Цель исследования.** Разработка современной классификации элементов брейкинга на основе комплексного анализа биомеханических, педагогических и соревновательных критериев.

**Методы исследования** включали анализ научно-методической литературы, сравнительный анализ существующих классификаций, систематизацию терминологического аппарата, видеоанализ соревновательных программ и экспертную оценку специалистов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основе проведенного анализа научно-методической литературы нами предложены различные варианты классификаций элементов в брейкинге. югн.

### **1.1. Общепринятая терминологическая классификация направлений танца в брейкинге:**

#### **1. TOP ROCK (Танец на верху)**

Базовые движения в вертикальном положении, формирующие ритмическую основу выступления. Характеризуются линейным типом биомеханики и низкой координационной сложностью

*Примеры:* – Indian Step: базовый шаг с переносом веса – Cross Step: перекрещивание ног с шагом одной вперед и поворотом корпуса – Brooklyn Rock: ритмичные движения в стороны.

#### **2. FOOTWORK/DOWNROCK (Элементы в партере)**

Движения в партере с множественными точками опоры, основанные на ротационных перемещениях вокруг вертикальной оси.

*Примеры:* – 6-Step: классическая дорожка из шести шагов, движения ног описывают круг на полу. – One-Step (Coffee Grinder, Кофемолка): подсечка прямой ногой по кругу – Thread: динамичное продевание любой конечности в определенную форму, составленную с помощью положения тела, конечностей, опоры на танцпол и подходящую для последующего перемещения.

#### **3. FREEZE (Статические позиции)**

Изометрические позы, демонстрирующие силу и баланс. Требуют активации стабилизирующих мышечных синергий и развитых проприоцептивных механизмов.

*Примеры:* – Baby Freeze: опора на локоть, приставленный к боку – Chair Freeze: имитация сидения на воображаемом стуле – One Hand Freeze: стойка на одной руке.

#### **4. POWER MOVE (Силовые вращения)**

Сложные вращательные движения, требующие высокого уровня силовой и координационной подготовленности, *включающие подгруппы:* – Ground Moves: Вращения вокруг вертикальной оси при контакте с танцполом

(Windmill, Backspin, Muchmills). – Air Moves: элементы с полетными фазами (Air Flare, Flare, Swipes, Millenium). – Headspin Variations: вращения, связанные с опорой на голову (Headspin, Headswipes). – Floats: Вращения вокруг своей оси, когда ноги зафиксированы на одном месте (Turtle spin, UFO).

## **5. TRICKS (Трюки)**

Сложные переходы и комбинации, объединяющие элементы различных направлений (в основном переходы между стойками, полетной акробатикой и силовыми вращениями) в единые координационные структуры – связки движений направленные на демонстрацию легкости выполнения сложных пируэтов.

*Примеры:* (Elbow freeze to Onehand, Chair to Onehand, Webster to Chair).

### **1.2. Классификация по характеру опорного взаимодействия:**

В соответствии с принципами механики взаимодействия с опорой (Д.Д. Донской, 1971) выделяются четыре основные категории:

Категория I – Двупорные элементы. Выполняются с опорой на обе ноги, обеспечивают максимальную стабильность и служат основой для изучения более сложных форм.

Категория II – Однопорные элементы. Характеризуются опорой на одну конечность (руку или ногу), требуют развитых механизмов баланса и проприоцептивной чувствительности.

Категория III – Многопорные элементы. Включают элементы с одновременной опорой на три и более точек (руки, голова, различные части туловища).

Категория IV – Безопорные (полетные) элементы. Выполняются в фазе свободного полета без контакта с опорой, предъявляют максимальные требования к координационным способностям.

### **1.3. Разработанная шкала координационной сложности основывается на количественном анализе следующих параметров:**

Уровень 1 – Элементарная координация (1-2 балла) – Количество активных степеней свободы: 1-3 – Число одновременно управляемых сегментов: 1-3 – Плоскости движения: одна основная.

Уровень 2 – Простая координация (3-4 балла) – Количество активных степеней свободы: 4-6 – Число одновременно управляемых сегментов: 3-5 – Плоскости движения: две основные.

Уровень 3 – Умеренная координация (5-6 баллов) – Количество активных степеней свободы: 7-10 – Число одновременно управляемых сегментов: 4-8 – Плоскости движения: две-три с переходами.

Уровень 4 – Высокая координация (7-8 баллов) – Количество активных степеней свободы: 11-15 – Число одновременно управляемых сегментов: 5-10 – Плоскости движения: три с частыми переходами.

Уровень 5 – Экстремальная координация (9-10 баллов) – Количество активных степеней свободы: >15 – Число одновременно управляемых сегментов: 7 и более – Плоскости движения: множественные с динамическими переходами.

Таблица – Пример классификации по шкале координационной сложности

Элемент	Уровень (1–5)	DOF (степени свободы)	Сегменты (число)	Плоскости движения	Примечания
Cross Step	1	3	2	Вертикальная	Базовое движение TOP ROCK
6-Step	2	6	3	Горизонтальная	Базовое движение) FOOTWORK
Backspin	3	8	5	Горизонтальная, Саггитальная	Подводящее упражнение к большинству движений POWER MOVE
Windmill	4	12	8	Горизонтальная, Диагональная, Вертикальная	Базовое движение POWER MOVE
Air Flare	5	18	12	Множественные	прыжки на руках высокой сложности POWER MOVE

Предлагаемая классификация существенно расширяет существующие подходы за счет многокритериальности, актуализации терминологии, детализации подгрупп и педагогической направленности. В отличие от классификации В.И. Баранова (2012), включающей два критерия, предлагаемая система базируется на трех группах критериев: структурно-биомеханическом, функциональном, педагогическом и соревновательном.

**Заключение.** Нами разработана современная многокритериальная классификация элементов брейкинга, учитывающая специфику данного олимпийского вида спорта. Научная новизна заключается в создании первой современной классификации, включающей актуальную терминологическую базу и учитывающей олимпийский статус брейкинга. Практическая значимость состоит в возможности использования результатов для создания учебных программ, критериев оценивания и системы подготовки специалистов.

#### Список литературы

1. Баранов, В.И. Методика развития физических качеств и свойств личности молодежи 16-18 лет средствами брейкинга: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / В.И. Баранов. – Москва, 2012. – 167 с. – Текст: непосредственный.
2. Баранов, В.И. Социальные предпосылки внедрения брейкинга в систему физического воспитания студенческой молодежи / В.И. Баранов. – Текст: непосредственный // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 15-18.
3. Мордвинцев, А.А. Система движений и действий в танцевальном спорте / А.А. Мордвинцев. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 8. – С. 45-47.
4. Guignard B. Semi-automatic movement classification in breaking using pose estimation model / B. Guignard, L. Lerebourg // Sports Physics Conference. – 2024. – P. 579-839.
5. Krasnow D. Biomechanical research in dance: a literature review / D. Krasnow, M.V. Wilmerding, S. Stecyk, M. Wyon, Y. Koutedakis // Medical Problems of Performing Artists. – 2011. – Vol. 26, № 1. – P. 3-23.

УДК 796.011.1

## **ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ПИЛАТЕСА, СТЕП-АЭРОБИКИ И СТРЕТЧИНГА**

**Власюк А.О.**  
*старший преподаватель  
Санкт-Петербургский политехнический  
университет Петра Великого  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о повышении физической подготовленности у студентов высших учебных заведений через использование актуальных инновационных методов тренировки, таких как пилатес, степ-аэробика и стретчинг. Использование «модных», но при этом эффективных направлений увеличивает посещаемость студентов на занятия, а также поддерживает необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также для достижения максимального уровня современного физкультурного образования.

**Ключевые слова:** физическая культура, пилатес, стретчинг, степ-аэробика, студенческая молодежь.

**Актуальность.** Физкультурное образование студентов становится одной из основных задач образовательной политики в нашем государстве. В настоящее время, чтобы достичь нового, высокого и эффективного уровня физкультурного образования, необходимо удовлетворить требования федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения относительно реализации основных образовательных программ во всех направлениях подготовки. Здесь мы выделяем несколько ключевых стратегических, психолого-педагогических и методических задач, связанных с формированием и развитием универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в высшем образовании. Особое внимание уделяется компетенции, связанной с физической подготовкой, в частности Компетенции УК-7. Она определяется как способность поддерживать необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также для достижения максимального уровня современного физкультурного образования [4].

**Цель исследования:** разработать методику повышения физической подготовленности студентов средствами пилатеса, степ-аэробики и стретчинга в рамках занятий физической культурой в вузе.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, описание.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Чтобы решить перечисленные задачи, необходим системный подход, то есть улучшить не только содержание образовательных программ по физической культуре, но и обеспечить квалифицированными преподавателями, доступными спортивными

зонами и современными объектами. Не менее важным является регулярное отслеживание уровня физической подготовленности студентов, для определения эффективности применяемых методик и при необходимости вносить корректировки. Помимо этого, необходимо повышать мотивацию студентов к занятиям физической культурой, студенческая молодежь, как будущая трудоспособная часть общества, должна осознавать важность физической активности и здорового образа жизни, ее влияние на здоровье, самочувствие и положительную учебу.

Необходимо адаптировать образовательные технологии в соответствии с конкретными условиями и потребностями студентов. Особое внимание следует уделять созданию психолого-педагогических условий, способствующих активному вовлечению каждого обучающегося в учебный процесс. Это включает обеспечение безопасной среды для физических упражнений и эффективное использование времени на занятиях, использование современных методов и методик для повышения мотивации у студентов к занятиям. Современные вызовы и изменения в обществе требуют преобразований в высшем образовании, особенно в области физкультурно-оздоровительной деятельности, где важно повысить качество образования и готовность специалистов. Для достижения наилучших результатов в обучении физической культуре требуется внедрение образовательных программ, которые будут отвечать современным требованиям студенческой молодежи, при этом будут соответствовать образовательным стандартам [4].

Стретчинг, степ-аэробика, пилатес и другие инновационные программы становятся все более популярными в сфере физической культуры и спорта. Они позволяют улучшить функционирование организма, развить гибкость, силу и выносливость. Кроме того, такие программы могут быть адаптированы для разных уровней физической подготовки, что делает их доступными для всех студентов [2]. Включение вышеописанных программ позволяет всесторонне развивать организм студентов, от мышечного укрепления до коррекции психоэмоционального состояния, которое может быть неустойчивым в период высокой умственной и нервной нагрузки.

Негативные факторы внешней среды, такие как стресс, несбалансированное питание с избытком быстрых углеводов и насыщенных жиров, сидячий образ жизни за гаджетами и компьютерами, вредные привычки, отсутствие гигиены сна и физической активности негативно сказывается на здоровье студентов, не только ментальном, но и физическом. Стоит отметить, что уровень физической подготовленности студенческой молодежи влияет на иммунитет и способность организма бороться с негативными факторами внешней среды (рис. 1) [6]. На рисунке видна зависимость физического состояния населения и уровня заболеваемости.

Стретчинг – система статических и динамических упражнений для развития гибкости и повышения эластичности мышц. Он способствует удлинению мышц и делает связки более эластичными. Это позволяет двигаться более свободно и сохранять здоровье суставов [1].

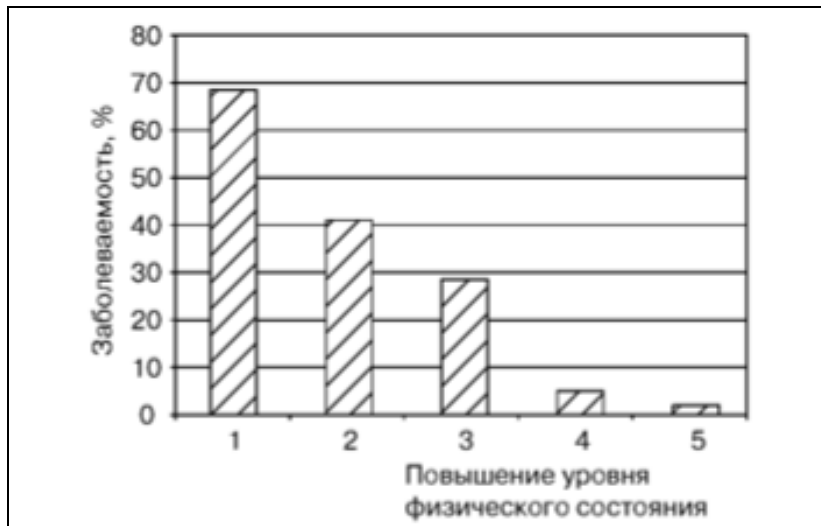


Рисунок 1 – Заболеваемость населения (в %) в зависимости от уровня физического состояния (по Г.П. Апанасенко)

Проведение студентами большую часть дня сидя негативно сказывается на их самочувствии, появляется скованность в шейно-воротниковой зоне, плечевого пояса, зоне таза, поясничном регионе. Растяжка грудных мышц, мышц передней поверхности бедра, укрепление мышц спины помогает улучшить осанку студенческой молодежи. Использование средств стретчинга поможет мягко и эффективно улучшать мобильность суставов, снимать напряжение с зажатых зон, предотвратить появление остеохондроза, а также улучшать психоэмоциональное состояние студентов через снижение уровня кортизола и выработке эндорфинов. Данный вид активности помогает переключиться с умственной деятельности на физическую, что помогает преодолеть эмоциональное истощение во время сложного учебного периода.

Пилатес – это метод тренировки тела, основанный на четырех основных принципах: правильном дыхании, стабилизации, поддержании правильной осанки и включении глубоких мышц кора. Занятия пилатесом сочетают в себе элементы йоги и фитнеса, при этом большое внимание уделяется правильному дыханию и контролю над движениями [1]. Этот метод тренировки позволяет работать с коррекцией осанки за счет работы с мышцами спины, брюшного пресса, ягодиц, что является важным звеном работы со студентами, так как они много времени проводят в постуральном положении с нагрузкой на шею, поясницу и с повышенным кифозом грудного отдела. Регулярное включение элементов пилатеса в занятия физической культурой укрепляют глубокие мышцы-стабилизаторы, налаживают диафрагмальное дыхание, что позволяет насыщать организм кислородом, бороться со стрессом, правильно распределять внутрибрюшное давление.

Степ-аэробика – это вид кардио-тренировки, основанный на танцевальных движениях, которые выполняются с использованием степ-платформы. Регулярное занятие степ-аэробикой помогает укрепить здоровье, избавиться от лишнего веса и улучшить общее физическое состояние. Использование степ-аэробики в дисциплине физическая культура помогает регулировать метаболизм, так как сжигается большое количество калорий за

одно занятие. Также исследования показывают, что кардионагрузки улучшают приток крови и кислорода к мозгу, что стимулирует рост новых нейронных связей, то есть улучшаются когнитивные функции, память, внимание и концентрацию. Регулярные аэробные нагрузки очень важны для кардиореспираторной системы организма, улучшение вегетативных систем, формирования оптимального функционального состояния организма [3].

Отечественными и зарубежными авторами предложены общие рекомендации по структуре тренировочной нагрузки для качественной проработки сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма [6]:

- количество занятий в неделю – 3-5;
- интенсивность – 65 – 85% от максимальной частоты сердечных сокращений;
- аэробная нагрузка – 20-60 минут непрерывной работы в зависимости от интенсивности;
- анаэробная нагрузка – 8- 10 упражнений на большие мышечные группы не менее 2 раз в неделю.

Исходя из вышеописанных рекомендаций авторы данного исследования предлагают комплексное использование перечисленных методов тренировки в образовательных программах вузов, то есть последовательное включение в рабочие программы дисциплин элементов пилатеса, стретчинга и степ-аэробики.

Одним из способов комплексного использования вышеописанных инновационных технологий является включение элементов стретчинга в подготовительную и заключительную части занятия, элементов пилатеса в основную часть занятия, а элементов степ-аэробики в подготовительную и основную часть занятия. Из 90 минут занятия 20-30 минут посвятить стретчингу, 20-30 минут степ-аэробике и 20-30 минут пилатесу. Соотношение кардио- и силовой части распределить согласно тематическому плану в зависимости от развиваемых физических качеств, так в начале семестра больше внимания уделять выносливости и координации, а под конец семестра большую часть занятия делать акцент на силу.

Перечисленные подходы, применяемые в сфере высшего образования, направлены на улучшение качества физического развития студентов и формирование ценностей здорового образа жизни. Одним из самых эффективных способов достижения этой цели являются регулярные занятия различными видами спортивно-оздоровительной деятельности. Такие занятия также способствуют развитию навыков, которые находят свое применение в разных областях учебной программы, включая наблюдение, аналитическое мышление, лидерство, работу в команде, общение и моторику. Использование инновационных образовательных методик также способствует развитию ответственности, коммуникативных навыков и самодисциплины. Преподаватели физической культуры и спорта должны стремиться к тому, чтобы студенты осознали, что физические упражнения не только способствуют укреплению здоровья, но и помогают контролировать эмоции и чувства. В процессе выполнения упражнений студенты начинают осознавать прекрасное в спорте и своем теле, что в свою очередь помогает им чувствовать себя

уверенно, активно и здорово. Для обеспечения разнообразия в занятиях необходимо каждый раз предлагать различные комбинации упражнений в усложняющейся последовательности.

**Заключение.** Повышение качества физкультурного образования тесно связано с использованием инновационных образовательных технологий. Их применение способствует улучшению профессиональной подготовки студентов в целом. Поскольку активизация учебно-воспитательного процесса и освоение студентами необходимых универсальных, профессиональных и общепрофессиональных компетенций заключается в поиске, разработке и применении интерактивных методов и форм обучения, преподавателям физической культуры и спорта следует сосредоточиться на следующих задачах:

1. Формирование у обучающихся исследовательских навыков в процессе самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности на занятиях физической культурой.

2. Применение инновационных технологий, таких как стретчинг-упражнения, степ-аэробика, пилатес для повышения эффективности и качества физкультурного образования.

3. Разработка разнообразных средств обучения для повышения эффективности образовательного процесса и создания учебных модулей для самостоятельной работы студентов.

#### **Список литературы**

1. Казак Н.В. Методика физической подготовки студенток с применением средств фитнеса на основе учета проявления практических состояний // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – №4 (218). – С. 135-139. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-fizicheskoy-podgotovki-studentok-s-primeneniem-sredstv-fitnessa-na-osnove-ucheta-proyavleniya-praksicheskikh-sostoyaniy> (дата обращения: 26.09.2025).

2. Коричко Ю.В. Отношение студенток к занятиям физической культурой и спортом в вузе с применением средств оздоровительного фитнеса / Ю.В. Коричко, О.П. Власова // Теория и практика физической культуры, 2022. – №10. – С. 78-79. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentok-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-vuze-s-primeneniem-sredstv-ozdorovitelnogo-fitnessa> (дата обращения: 26.09.2025).

3. Кочиева Э.Р. Роль инновационных технологий в повышении качества физкультурного образования студентов / Э.Р. Кочиева, А.Х. Чибирова // Балтийский Гуманитарный журнал. – 2019. – №4 (29). – С. 94-96. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-innovatsionnyh-tehnologiy-v-povyshenii-kachestva-fizkulturnogo-obrazovaniya-studentov> (дата обращения: 26.09.2025).

4. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования: Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. N 940 (ред. от 26.11.2020) // Система Гарант : [сайт]. – URL: <https://fgosvo.ru/fgosvo/index/24/99> (дата обращения 26.09.2025)

5. Раздуенкова А.Н. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе / А.Н. Раздуенкова, Е.В. Калинин // Наука-2020. – 2022. – №6 (60). – С. 85-93. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razlichnye-napravleniya-fitnessa-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture-v-vuze> (дата обращения: 26.09.2025).

6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 12-е изд. – Москва : Издательство «Спорт», 2025. – 620 с. – ISBN 978-5-6052413-3-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/149852.html> (дата обращения: 26.09.2025)

УДК 796.4

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЧАСТИ РАЗМИНКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Власюк А.О.**

*старший преподаватель  
Санкт-Петербургский политехнический  
университет Петра Великого  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье проанализированы средства и методы, используемые аэробистами в специальной части разминки, а также предложен комплекс упражнений для специальной части разминки в спортивной аэробике на этапе начальной подготовки на основе современных литературных источников и научных исследований в области общей и спортивной физиологии, теории и методики подготовки в гимнастических видах спорта.

**Ключевые слова:** специальная разминка, спортивная аэробика, комплекс упражнений, начальная подготовка.

**Актуальность.** Тенденция к повышению требований к физической, технической, психологической подготовленности спортсменов и усложнение правил соревнований требует улучшение проведения разминки в тренировочном и соревновательном процессах, в частности к ее специальной части. В последние 10-15 лет Международной федерацией гимнастики правила по спортивной аэробике менялись с каждым новым Олимпийским циклом. Постоянное совершенствование правил соревнований оказывает влияние на развитие этой спортивной дисциплины [3].

Исполняя соревновательную программу спортсмену необходимо демонстрировать высокий уровень развития кондиционных способностей (собственно – силовые и скоростно-силовые качества, специальная выносливость, гибкость) и координационную надежность движений, которая предполагает строгую последовательность выполнения аэробных связок, непрерывность движений, стабильную ориентацию в пространстве и во времени [1].

Деятельность в любом виде спорта связана с оптимальными изменениями в функциональном состоянии организма. Для достижения боевой готовности во время соревнований, ускорения вработывания, перехода организма на оптимальный уровень необходимо использовать эффективные разминочные комплексы [4].

Уже перед началом деятельности существует необходимость подготовить организм к выполнению новых двигательных действий и эффективному проявлению двигательных качеств. В данном разделе разминки решаются задачи, связанные со снижением вязкости двигательного аппарата, повышением гибкости суставов и связок, ускорением отдачи кислорода тканям из оксигемоглобина крови. Для общей части разминки следует включать упражнения с элементами ходьбы, прыжковой подготовки, умеренного бега, ОРУ и динамической растяжки. Беговые упражнения можно выполнять как на

месте и с ускорениями. Фокус внимания отводится средствам развития гибкости и координации [2].

Специальная часть разминки способствует подготовке ОДА и систем организма к специализированной деятельности. Данная часть разминки активизирует именно те двигательные центры, которые отвечают за осуществление деятельности в избранном виде спорта. Наиболее приемлемая продолжительность специальной части разминки – 10-20 мин.

**Цель исследования:** разработать комплекс упражнений специальной части разминки в спортивной аэробике для повышения эффективности соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; анкетирование; методы математической статистики; педагогическое наблюдение.

Анализ научно-методической базы показал, что уже перед началом деятельности существует необходимость подготовить организм к выполнению новых двигательных действий и эффективно проявлению двигательных качеств. В данном разделе разминки решаются задачи, связанные со снижением вязкости двигательного аппарата, повышением гибкости суставов и связок, ускорением отдачи кислорода тканям из оксигемоглобина крови. Для общей части разминки следует включать упражнения с элементами ходьбы, прыжковой подготовки, умеренного бега, ОРУ и динамической растяжки. Беговые упражнения можно выполнять как на месте и с ускорениями. Фокус внимания отводится средствам развития гибкости и координации [4].

Специальная часть разминки способствует подготовке ОДА и систем организма к специализированной деятельности. Данная часть разминки активизирует именно те двигательные центры, которые отвечают за осуществление деятельности в избранном виде спорта. Наиболее приемлемая продолжительность специальной части разминки – 10-20 мин.

Для представления фактического состояния вопроса по поводу выбранной тематики исследования проводилось анкетирование. В нем было отражены мнения тренеров и специалистов в спортивной аэробике, а также выяснены проблемы, перспективы, значимость использования средств и методов в проведении специальной части разминки в спортивной аэробике.

Респонденты были представлены в следующем составе: 10 высококвалифицированных тренеров команд из Санкт-Петербурга и ЛО, 20 мастеров спорта, 10 кандидатов в мастера спорта.

Наиболее часто используемыми средствами оказались базовые шаги спортивной аэробики (45%) и повторение соревновательных композиций (24%). Использование средств специальной физической подготовки оказалось следующим по количеству голосов (18%). Подводящие и хореографические упражнения набрали по 7% и 6% голосов

На вопрос «Считаете ли вы содержание специальной части разминки важным компонентом для достижения оптимального предстартового состояния в спортивной аэробике?» 68% респондентов дали положительный ответ, 22% высказались против, 10% – «другое».

В результате педагогического наблюдения в соревновательный период были выявлены наиболее часто используемые средства в специальной части разминки:

- динамические упражнения для развития гибкости (махи ногами, хореографические прыжки);
- статические упражнения для развития гибкости (продольные и поперечные шпагаты с возвышенности);
- имитационные движения из соревновательных композиций;
- многократная отработка сложнокоординационных элементов из программы.

В ходе педагогического наблюдения были выявлены следующие недочеты:

- слишком раннее начало разминки;
- отсутствие общей части разминки;
- нерациональное соотношение общей и специальной частей разминки;
- большой промежуток времени между специальной частью разминки и выходом на соревновательную площадку.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Разработанный на основе мнения специалистов и педагогического наблюдения комплекс разминки содержит базовые шаги спортивной аэробики, повторение соревновательной программы без силовых элементов сложности и идеомоторную тренировку. Комплекс рассчитан на 15-20 мин. Тренеру важно отслеживать субъективные признаки утомления спортсмена для точной дозировки нагрузки. Не рекомендуется многократное повторение соревновательной программы и отработка отдельных элементов техники.

**1. Прыжком выпад правой/левой, руки на пояс в движении**

Задача: восстановить предшествующий опыт выполнения базового шага «выпад».

Методические указания: не разворачивать бедра наружу; нога, отставленная назад прямая в коленном суставе, пятки опускаются на пол.

**2. Прыжок ноги врозь / вместе, руки на пояс в движении.**

Задача: восстановить предшествующий опыт выполнения базового шага «джек».

Методические указания: выполнять базовый шаг под счет соблюдать естественный поворот наружу в т/б суставах. Приземление в положение полуприсед ноги врозь на ширине плеч, колени и ступни направлены наружу.

**3. Подъем колена правого/левого, руки на пояс в движении**

Задача: восстановить предшествующий опыт выполнения базового шага «колени».

Методические указания: маховая нога поднимается высоко вперед, согнута в т/б суставе и колене, минимальное сгибание на 90° в обоих суставах. Когда движущееся бедро находится в верхнем положении, голень вертикальна, носок ноги оттянут. Опорная нога прямая, максимальное сгибание колена/бедра составляет примерно 10°.

**4. «Скип» правой и левой руки на пояс в движении**

Задача: восстановить предшествующий опыт выполнения базового шага «скип».

Методические указания: подскок начинается как бег с разгибания бедра, сгибания колена и пяткой назад к ягодичной мышце, чтобы выполнить небольшой мах голенью вперед со сгибанием бедра 30-45 ° и полным разгибанием колена до 0 ° – с подскоком. Голень останавливается четырехглавой мышцей.

5. «Кик» правой и левой ноги в сторону в движении

Задача: восстановить предшествующий опыт выполнения базового шага «кик».

Методические указания: маховая нога стремится к уху, руки могут быть направлены в стороны или одна рука в сторону, другая вперед (одноименная с ногой).

6. Соревновательная программа номинации (без силовых элементов сложности 1-2 раза, только хореография – 1 раз)

Задача: активировать двигательные центры, отвечающие за выполнения соревновательных программ.

Методические указания: хореографию выполнять не в полную силу, но с акцентами, с использованием музыкального сопровождения.

7. Идеомоторная тренировка (представление соревновательной программы)

Задача: сконцентрировать внимание на соревновательной программе.

Методические указания: при выполнении упражнения надо обеспечить относительную тишину для спортсмена, рекомендуется закрыть глаза и акцентировать внимание на детали техники выполнения элементов сложности.

**Выводы:** в результате изучения и анализа научной литературы, проведения анкетирования и педагогического наблюдения сформулированы следующие выводы:

- специальная часть разминки является важным пунктом подготовки спортсмена к тренировочной и соревновательной нагрузке;

- в ходе исследования было выявлено, что содержанию специальной части разминки в спортивной аэробике уделяется недостаточное внимание, что влияет на готовность детей на начальном тренировочном этапе к выступлению на соревнованиях.

- авторами был разработан комплекс упражнений для специальной части разминки с учетом мнения специалистов в области спортивной аэробике и педагогического наблюдения. Применение разработанного комплекса в соревновательный период может использоваться для подготовки спортсменов на этапе начальной подготовке в соревновательном периоде

### Список литературы

1. Белова Ю.В. Развитие координационных способностей в спортивной аэробике на этапе начальной подготовки / Ю.В. Белова, О.И. Ткачева, А.В. Селиверстова // Спорт – 2021. – №3. – С. 88-93. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-v-sportivnoy-aerobike-na-etape-nachalnoy-podgotovki> (дата обращения: 26.09.2025).

2. Касаткина Н.А. Моделирование стабильности и надежности соревновательной деятельности в спортивной аэробике // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. №3 (24). – С. 47-53. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-stabilnosti-i-nadezhnosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-v-sportivnoy-aerobike> (дата обращения: 26.09.2025).

3. Крючек, Е.С. Артистизм в спортивной аэробике: содержание и методика его развития: учебное пособие / Е.С. Крючек, Г.Р. Айзятуллова, Л.В Пашкова. – Москва: Спорт, 2025. – 184 с. – ISBN 978-5-907601-76-5.

4. Хореография в гимнастике : учебник для вузов / Т.С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 242 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07250-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/563240> (дата обращения:26.09.2025).

УДК 796.4

## **БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КИНЕМАТИКИ СУСТАВНЫХ УГЛОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ САЛЬТО НАЗАД ПРОГНУВШИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Власюк А.О.**

*старший преподаватель*

**Епишева С.А.**

*студент*

*Санкт-Петербургский политехнический*

*университет Петра Великого*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются биомеханические особенности кинематики суставных углов при выполнении сальто назад прогнувшись в спортивной гимнастике. На основе анализа научно-методической литературы и экспериментального исследования выявлены ключевые параметры, определяющие эффективность техники. Особое внимание уделено фазовой структуре движения, роли тазобедренных, коленных, голеностопных и плечевых суставов, а также индивидуальным факторам, влияющим на технику выполнения. Полученные результаты имеют практическую значимость для тренеров и специалистов по спортивной биомеханике.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, биомеханика, суставные углы, сальто назад, кинематика, техника движений.

**Актуальность.** Сальто назад прогнувшись – один из базовых и ключевых элементов в спортивной гимнастике. Его качественное выполнение влияет не только на оценку за элемент, но и на успешность всей комбинации, а также снижает риск травматизма. Традиционный визуальный анализ тренера не всегда позволяет объективно оценить технику, тогда как биомеханический подход, основанный на количественной оценке суставных углов, предоставляет точные данные для коррекции движений.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью внедрения технологий видеоанализа и электрогониометрии в тренировочную практику. Несмотря на наличие фундаментальных трудов по биомеханике (Донской, Зацюрский, Лапутин, Смолевский), вопросы сравнительного анализа суставной кинематики при выполнении сальто назад прогнувшись остаются недостаточно освещенными [4, 6, 9, 12].

**Целью исследования** является выявление биомеханических особенностей техники сальто назад прогнувшись и разработка практических рекомендаций.

В исследовании использовались следующие **методы:**

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Биомеханический анализ с применением видеосъемки и оцифровки видеозаписей.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Сальто назад прогнувшись представляет собой вращательное движение тела вокруг фронтальной оси в безопорном положении. Его выполнение включает три фазы:

Фаза отталкивания – создаются скорость и траектория движения центра масс, а также начальный вращательный импульс. Происходит мощное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, сопровождаемое махом руками назад-вверх [6].

Фаза полета – гимнаст управляет скоростью вращения через изменение конфигурации тела. Прогнутая форма увеличивает момент инерции, замедляя вращение [3].

Фаза приземления – осуществляется амортизация через сгибание суставов нижних конечностей, что снижает ударную нагрузку [9].

Ключевые параметры: начальная скорость центра масс, угол вылета (оптимально 75-80°), момент импульса, момент инерции тела.

Таблица 1 – Роль суставных углов в технике выполнения сальто назад прогнувшись

Фаза	Биомеханическая задача	Суставной угол	Комментарий
Отталкивание	Создание начальной скорости и вращательного импульса	Тазобедренные: от 90 до 170-180° Коленные: подсед 100-120° Голеностопные: активное разгибание Плечевые: мах назад-вверх	Ключевая фаза для формирования траектории и вращения. Нарушение координации снижает эффективность
Полет	Сохранение прогнутой формы, управление вращением через момент инерции	Тазобедренные: ~180° Плечевые: фиксированное положение Спина: напряжение разгибателей	Прогнутая форма увеличивает момент инерции, требует мощного импульса и контроля конфигурации
Приземление	Амортизация, снижение ударной нагрузки, сохранение равновесия	Тазобедренные: 100-120° Коленные и голеностопные: сгибание	Плавное сгибание суставов увеличивает путь торможения и снижает риск травм

Кинематический анализ суставных углов позволяет количественно оценить технику (таблица 1):

Тазобедренный сустав: в фазе толчка угол увеличивается с 90 до 170-180°, обеспечивая вертикальный импульс. В фазе полета – поддержание прогнутой формы. В приземлении – амортизация (100-120°).

Плечевой сустав: мах руками назад-вверх создает вращательный импульс. Недостаточная амплитуда движения снижает эффективность выполнения элемента и его траекторию [11].

Коленный и голеностопный суставы: разгибание обеспечивает вертикальную составляющую скорости. Оптимальный угол подседа составляет 100–120° [10].

Координация работы всех суставов – критический фактор, так как нарушение последовательности движений снижает эффективность толчка [4, 9].

Факторы, влияющие на индивидуальные особенности техники, обусловлены:

1. Антропометрическими параметрами: длина конечностей влияет на момент инерции и маховые движения [1];
2. Физическими качествами: мощность толчка, гибкость, координация, вестибулярная устойчивость [7];
3. Психологическими факторами, такими как решительность и концентрация внимания;
4. Методическими аспектами: качество начального обучения, индивидуальный подход тренера [2];
5. Ошибками, заложенными на начальном этапе разучивания, так как они трудно поддаются коррекции.

В результате анализа видеозаписей были выявлены особенности техники движений гимнасток:

1. У спортсменок с правильной техникой наблюдалось последовательное разгибание в суставах, четкий мах руками и оптимальные углы в фазе приземления.
2. У гимнасток с ошибками в технике – преждевременное разгибание в тазобедренных суставах, недостаточная амплитуда маха, чрезмерный подсед, приводящий к потере импульса.

Эти различия подтверждают гипотезу о значимости суставной кинематики для качества выполнения элемента.

Практические рекомендации:

1. Использование видеосъемки для анализа углов в суставах;
2. Контроль над амплитудой маха и последовательностью разгибания в суставах;
3. Индивидуальный подход к заданиям с учетом антропометрии и физических качеств;
4. Внедрение методов электрогониометрии для точной диагностики.

**Заключение.** Биомеханический анализ суставной кинематики при выполнении сальто назад прогнувшись позволяет выявить критические параметры, влияющие на эффективность техники. Полученные данные могут быть использованы тренерами для индивидуальной коррекции техники и повышения спортивных результатов спортивных гимнасток.

#### Список литературы

1. Аруин А.С. Биомеханика двигательных действий. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с. – ISBN 5-217-00509-2. – Текст: непосредственный
2. Беленький В.С. Методика обучения гимнастическим упражнениям. – Минск: БГУФК, 2002. – 128 с.
3. Гавердовский Ю.К. Основы современной биомеханики. – Москва : Советский спорт, 2014. – 304 с. – ISBN 978-5-0060-3605-5. – Текст: непосредственный
4. Донской, Д.Д. Биомеханика : учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – Изд. 2-е. – Москва : Физкультура и спорт, 2015. – 264 с.
5. Жуковский С.В. Координация в гимнастике. – Минск: БГУФК, 2005. – 112 с.
6. Зациорский В.М. Биомеханика. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

7. Козлов И.М. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Академия, 2002. – 208 с.
8. Курьсь В.Н. Прыжковые упражнения в гимнастике. – Минск: БГУФК, 2001. – 136 с.
9. Лапутин А.Н. Приземление в гимнастике. – Москва: Физкультура и спорт, 2003. – 144 с.
10. Назаров В.Т. Биомеханика прыжков. – Москва: ВНИИФК, 1999. – 96 с.
11. Попов Г.И. Механика спортивных движений. – Санкт-Петербург : ЛГУФК, 2005. – 152 с.
12. Смолевский В.И. Теория и методика гимнастики. – Москва: Академия, 2005. – 320 с.

УДК 796.413

## ПЕРСПЕКТИВНЫЕ КРИТЕРИИ УСЛОЖНЕНИЯ СОТРУДНИЧЕСТВ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДУЭТЫ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Гриценко З.А.*

*студент*

*Коновалова Л.А.*

*к.п.н., доцент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Гимнастические дуэты – новое направление в художественной гимнастике, где спортсменки выполняют композицию с предметами вдвоем. Правила по дисциплинам «гимнастические дуэты» уже разработаны и внедрены в соревновательную деятельность. В данный момент ведется подготовка к включению дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта. В связи с этим становится актуальным определение разнообразия сотрудничества в дуэтах. В результате исследования были предложены новые критерии усложнения взаимодействия гимнасток, в элементах сотрудничества СС, расширив их применение на всех участниц и акцентируя внимание на критериях «мастерство» и «сложность тела» (DB).

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, дуэты, техническая подготовка, элементы трудности предмета, сотрудничества.

**Актуальность.** Гимнастические дуэты – новое направление в художественной гимнастике, развивающееся по инициативе, Ирины Александровны Винер. В новых дисциплинах гимнастики выступают вдвоем.

Некоторые взаимодействия очень схожи с взаимодействиями в групповых упражнениях, а некоторые встречаются довольно часто. К таким взаимодействиям относятся сотрудничества, с высоким или малым броском предмета, а так же динамическим вращением в любой плоскости. Такие авторы, как Данильченко О.В, (2014), Краева Е.С. (2016) рассматривали тему сотрудничества в групповых упражнениях, но на сегодняшний день нет ни одной научной работы, связанной с темой дуэтов, что, конечно вносит свои трудности в тренировочный процесс данных направлений [1, 2].

В связи с этим, с одной стороны дуэты становятся все популярнее в художественной гимнастике и вызывают интерес среди тренеров и специалистов в области художественной гимнастики, с другой стороны нет ни одной методической разработки, связанной с уникальными взаимодействиями дуэтов. Таким образом, **цель** – предложить критерии усложнения сотрудничества в спортивной дисциплине дуэты.

**Методы исследования:** использовался метод педагогического наблюдения за элементами сотрудничества гимнасток выступающих в дуэтах и групповых упражнениях на соревнованиях «Чемпионат и Первенство

Алтайского края по художественной гимнастике 2024» гимнастками выступающих по программе КМС и методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Анализ содержания соревновательных упражнений дуэтов и групповых упражнений показал, что наряду с многообразием технических элементов, выделяются элементы сотрудничества, обладающие высокой ценностью. В современной художественной гимнастике существует четыре типа сотрудничества: с высокого броска с элементом вращения (CR), с выбросом двух предметов (C), с ловлей 2 предметов (C), а так же сотрудничество с малым броском предмета (CC) [3].

По результатам педагогического наблюдения, выявлено что из 4-х возможных типов используют только чаще в соревновательных программах только два сотрудничества: 1 – с ловлей двух предметов с высокого броска (C) и 2 – с малым броском предмета (CC). Результаты наблюдения представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Использование сотрудничества в групповых упражнениях и упражнениях дуэты

	CR	C ↗	C ↘	CC
Дуэты (n=10)	3,7±0,20	2,5±0,23	0,7±0,37	7,4±0,24
Групповые(n=10)	4,3±0,37	3,5±0,20	0,6±0,37	7±0,37
Укр	19			
Уэмп	35	14,5	45,5	45,5
P(уровень знач-и)	>0,05	≤0,05	>0,05	>0,05

Из представленных наиболее часто встречающихся сотрудничества, было выбрано сотрудничество с малым броском предмета (CC) из-за схожей структуры выполнения в групповых упражнениях и дуэтах.

Сотрудничества имеют критерии усложнения для увеличения стоимости. Наиболее часто встречающиеся критерии это – без зрительного контроля и без помощи рук.

Таблица 2 – Критерии сотрудничества CC в групповых упражнениях и дуэтах

	Без зрительного контроля	Без помощи рук
Дуэты (n=10)	5,6±0,45	4,6±0,24
Групповые(n=10)	6,5±0,2	6,4±0,37
Укрит	19	
Уэмп	20,5	21
P(уровень знач-и)	>0,05	>0,05

Математическая обработка данных, подтвердила, что групповые и дуэты не имеют статистически значимых отличий, а значит, что гимнастки выполняют одинаковое количество сотрудничества CC без зрительного контроля и без помощи рук.

Учитывая относительно недавнее внедрение правил, регламентирующих соревновательную деятельность в дисциплине «дуэты» в художественной

гимнастике, предлагается оптимизация наиболее часто встречающегося сотрудничества (СС). Для достижения большей сбалансированности и гармоничного развития технических навыков обеих гимнасток предлагается: применение критериев и для гимнасток, не выполняющих основное действие А именно: 1 – усложнить фазу ловли предмета за счет интеграции дополнительных технических элементов и манипуляций; 2 – акцентировать внимание на критериях, задействованных в меньшей степени, а именно, на критерии, на «мастерстве» и критерии «сложности тела (DB)».

**Выводы исследования.** В ходе исследования выявлено, что гимнастки выполняют в среднем 15 сотрудничеств чаще всего с критериями «без зрительного контроля», «без помощи рук». Нами предложены, новые критерии усложнения в элементах сотрудничества СС, расширив их применение на всех участниц и акцентируя внимание на критериях «мастерство» и «сложность тела» (DB).

Результаты исследования позволят усовершенствовать соревновательные программы и тренировочный процесс гимнасток на основании критериев усложнения элементов сотрудничества.

#### **Список литературы**

1. Данильченко, О.В. Средства тренировки надежности перебросок предметов в групповых упражнениях в художественной гимнастике / О.В. Данильченко – Текст: непосредственный. // Апробация. – Махачкала, 2014. – №5. – С. 84-87.
2. Краева, Е.С. Сопряженное проявление способностей при выполнении перебросок предметов различной сложности в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е.С. Краева, И.А. Степанова – Текст: непосредственный// Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2016. – №4. – С. 140–143.
3. Правила вида спорта «художественная гимнастика»: общ. Положения/ Министерство спорта Российской Федерации: [сайт]. – URL: [https://minsport.gov.ru/2022/doc/10112022/Правила\\_по\\_виду\\_спорта\\_25\\_09\\_20](https://minsport.gov.ru/2022/doc/10112022/Правила_по_виду_спорта_25_09_20) (дата обращения: 09.12.2024). – Текст: электронный.

УДК 378.146

## РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ КОНТРОЛЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ СТУДЕНТАМИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА» ГИМНАСТИКА

*Дарданова Н.А.*

*к.п.н., доцент*

*Ярославцева Е.И.*

*преподаватель*

*Смоленский государственный университет спорта*

*Смоленск, Россия*

**Аннотация.** В данной статье представлен анализ специфики использования дистанционных форм контроля для дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» спортивной и художественной гимнастики, среди студентов данной специализации. В работе сопоставляются традиционные методы оценки успеваемости и современные онлайн-технологии, используемые в процессе удаленного обучения студентов очной формы, а также усвоение материала в полном объеме.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, контроль знаний, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, студенты.

**Актуальность.** Современные образовательные технологии стремительно развиваются, что требует поиска инновационных методов организации учебного процесса и системы контроля качества усвоенных студентами знаний. Особенно остро этот вопрос стоит перед направлениями подготовки, связанными с физической культурой и спортом, поскольку значительная доля изучаемых предметов носит ярко выраженный практический характер [2].

Одним из перспективных путей решения данной проблемы является разработка специальных методических рекомендаций и технических решений, позволяющих эффективно оценивать практические умения и компетенции студентов в рамках таких специфичных дисциплин, такие как спортивная и художественная гимнастика [1]. Данный вопрос приобретает особую актуальность в связи с потребностью в обеспечении непрерывности образовательного процесса и его содержания, а также повышения уровня мотивации учащихся и сохранения объективности оценивания в современных реалиях виртуального образовательного пространства.

В частности, речь идет о внедрении интерактивных платформ, обеспечивающих автоматизированный контроль выполнения упражнений, использование видеоконтента для анализа техники исполнения элементов, создание цифровых портфолио практических работ студентов и внедрение специализированных тренажеров и симуляторов, способствующих повышению точности самооценки и оценке преподавателей [4].

Таким образом, новые подходы к проведению дистанционного контроля успеваемости требуют комплексного подхода, сочетающего современные цифровые инструменты и педагогическое мастерство преподавателя,

направленное на достижение главной цели – формирование высококлассных профессионалов в области спорта и физической культуры [3].

**Цель исследования:** оценить результативность различных методов дистанционного контроля знаний по дисциплине «ТиМ ИВС: гимнастика» для студентов обучающихся по факультете индивидуальных образовательных технологиях.

**Методы исследования:** анализ научной литературы, анкетирование преподавателей и студентов, тестирование на онлайн-платформах, наблюдение учебных занятий.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» (гимнастика) является обязательной для студентов направлений «Спорт» всех курсов, включая обучающихся по индивидуальным образовательным технологиям.

Основная задача дисциплины состоит в развитии профессиональных компетенций у будущих педагогических кадров, что является необходимым условием для успешной организации и проведения учебного процесса по спортивной и художественной гимнастике. Программа направлена на всестороннюю подготовку высококвалифицированных специалистов в области спорта. В процессе обучения студенты приобретают глубокие знания современных теорий и методик физвоспитания, что позволяет им эффективно разрабатывать и внедрять инновационные подходы к тренировочному процессу.

Для контроля знаний по дисциплине на первом курсе предусмотрен зачет, а на следующих курсах – устный экзамен для студентов факультета физической культуры и оздоровительных технологий. Онлайн-тестирование является обязательным этапом для студентов факультета индивидуальных образовательных технологий перед допуском к теоретическому контролю по дисциплине.

Поскольку студенты факультета индивидуальных образовательных технологий учатся по индивидуальному графику, традиционные формы текущего контроля для них недоступны. В ответ на это, преподаватели кафедры адаптировали эти формы, сохранив их первоначальное назначение (таблица 1).

В результате проведенного комплексного опроса преподавателей кафедры теории и методики гимнастики была выявлена общая положительная тенденция восприятия дистанционного формата обучения по направлению «Спорт». Опрос состоял из 5 главных вопросов, для ответов на которые использовалась 10-балльная система оценки.

Многие респонденты подчеркнули очевидные преимущества данного метода организации учебного процесса, особенно значимые для профессиональных спортсменов, которые могут эффективно сочетать интенсивную подготовку на спортивных объектах с освоением теоретических дисциплин.

Особое внимание уделялось удобству использования электронных ресурсов и платформ, что позволяет оптимизировать график работы и учебы даже при плотном спортивном расписании. Кроме того, большинство опрошенных высоко оценили доступность лекционного материала вне

зависимости от места нахождения студента или преподавателя – это значительно облегчает организацию образовательного процесса и делает возможным обучение для тех, кто не может регулярно посещать занятия очно.

Таблица 1 – Перечень заданий по дисциплине «ТиМ ИВС» (гимнастика) для студентов очной формы обучения

<b>Факультет физической культуры спорта и оздоровительных технологий</b>	<b>Факультет индивидуальных образовательных технологий</b>
- Посещение учебных занятий.	- Самостоятельное изучение материала дисциплины на сайте и платформе moodle, <a href="http://www.sgafkst-dist.ru/">http://www.sgafkst-dist.ru/</a>
Учебная практика: - Выполнение и проведение учебной практики на учебных занятиях.	Учебная практика: - Запись проведения учебной практики по темам дисциплины.
- Сдача нормативов (технической и физической подготовки).	- Видео сдачи нормативов (технической и физической подготовки)
- Выполнение контрольных работ по разделам программы.	- Составление конспектов учебных занятий.
- Следить за новостями и методическими материалами в группе ВК кафедры <a href="https://vk.com/gimnastika.sgys">https://vk.com/gimnastika.sgys</a>	- Следить за новостями и методическими материалами в группе ВК кафедры <a href="https://vk.com/gimnastika.sgys">https://vk.com/gimnastika.sgys</a>
<b>Итоговая форма контроля</b>	
- 1 курс: зачет – опрос; - 2 курс: экзамен – опрос; - 3 курс: экзамен – опрос; - 4 курс: экзамен – опрос;	- 1 курс: зачет – онлайн тест, опрос; - 2 курс: экзамен – онлайн тест, опрос; - 3 курс: экзамен – онлайн тест, опрос; - 4 курс: экзамен – онлайн тест, опрос.

Однако наряду с отмеченными преимуществами участники анкеты также выделили ряд существенных недостатков дистанционного формата, главный из которых – нехватка интерактивных практических занятий. Педагогический состав подчеркнул необходимость постоянного живого контакта между преподавателем и студентом во время выполнения практических заданий. Недостаток непосредственного наблюдения за выполнением заданий затрудняет корректировку ошибок и приводит к снижению качества освоения практической части программы. В целом данный аспект был признан ключевым минусом дистанционного обучения в сфере физической подготовки (рисунок 1).

Преподаватели и студенты столкнулись с серьезными трудностями из-за нехватки лицензионного программного обеспечения и необходимого оборудования (например: камер и микрофонов), а также из-за нестабильного интернета. Эти обстоятельства значительно затруднили процесс перехода на онлайн-формат обучения.

Для успешного решения актуальных задач мы предлагаем применять метод разработки практических заданий, моделирующих профессиональные ситуации. Такой подход позволяет будущим педагогам не только показать свои знания и умения, но и развить ключевые профессиональные качества. Внедрение таких заданий способствует формированию педагогических компетенций, повышает профессиональную готовность будущих преподавателей и помогает справиться с существующими образовательными трудностями.

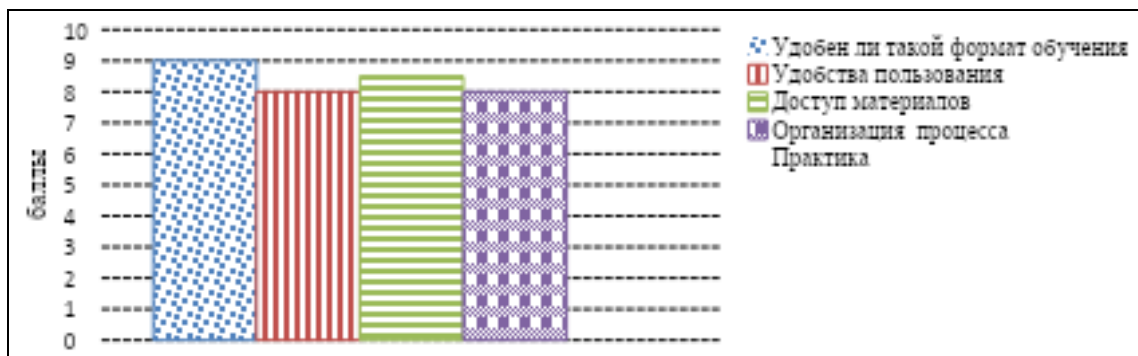


Рисунок 1 – Опрос преподавателей кафедры ТиМ гимнастики

**Заключение.** Таким образом, проведенный анализ использования дистанционных форм контроля с учетом предложенных изменений и дополнений позволит оценить не только уровень теоретических знаний, но также и профессионально-педагогические навыки студентов. Кроме того, данные формы контроля могут быть использованы как с учащимися, обучающимися по индивидуальному графику, так и с теми, кто пропустил много практических занятий и не смог выполнить требования учебной практики по теории и методике избранного вида спорта. Этот опыт также может быть применен и в других предметах блока базовых дисциплин для студентов как очной, так и заочной форм обучения.

#### Список литературы

1. Дистанционное обучение по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту» / М.В. Алексеев, В.В. Феофанов, Р.Г. Тихонов, А.А. Ивачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 3-7.
2. Николаев, П.П. Дистанционное образование в сфере физической культуры / П.П. Николаев, А.В. Левченко // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 107-7. – С. 130-132.
3. Овсянникова, Е.А. Физическая культура и спорт в условиях дистанционного обучения / Е.А. Овсянникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: научно-практический и учебно-методический аспекты : Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Курск, 16 ноября 2022 года / Под редакцией В.А. Липатова, Т.В. Недуруевой, И.А. Авиловой. – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2022. – С. 134-136.
4. Смирнова, Е.Ю. Особенности дистанционного формата обучения и его использование на занятиях физической культурой / Е.Ю. Смирнова, А.В. Кошелева // Физическое воспитание детей в современных условиях информатизации образования в России : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной Году педагога и наставника. – Москва: РУС«ГЦОЛИФК», 2023. – С. 180-184.

УДК 796

## АНАЛИЗ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ, ГОМЕЛЬ

*Демошин Е.А.*

*студент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен анализ Международных соревнований по акробатическому рок-н-роллу, прошедший в Беларуси, город Гомель. В исследовании освещаются динамика участия спортсменов, роль акробатического рок-н-ролла в развитии физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, анализ международных соревнований.

**Актуальность.** В Гомеле Республика Беларусь 12 сентября 2025 года под эгидой Всемирной федерации акробатических танцев и танцевальных видов спорта (WFADS) прошли международные соревнования по акробатическому рок-н-роллу и акро-свингу [2].

В соревнованиях приняли участие 225 спортсменов из 16 стран мира [3].

**Цель исследования:** проанализировать организационные, методологические и исполнительские аспекты Международных соревнований по акробатическому рок-н-роллу 2025 года.

**Методы исследования:** анализ протокола соревнований, анализ правил, анализ сайта Всемирной федерации акробатических и свинговых танцев WFADS Acrobatic Rock'n'Roll World Championship.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На этом турнире были дисциплины: «М класс-микст» мужчины и женщины, «А класс-микст» мужчины и женщины, «В класс-микст» мужчины и женщины, «Акро-свинг» мужчины и женщины, «Формейшн» женщины. Самое большое количество призовых мест заняла сборная команда России (рисунок 1) [3].

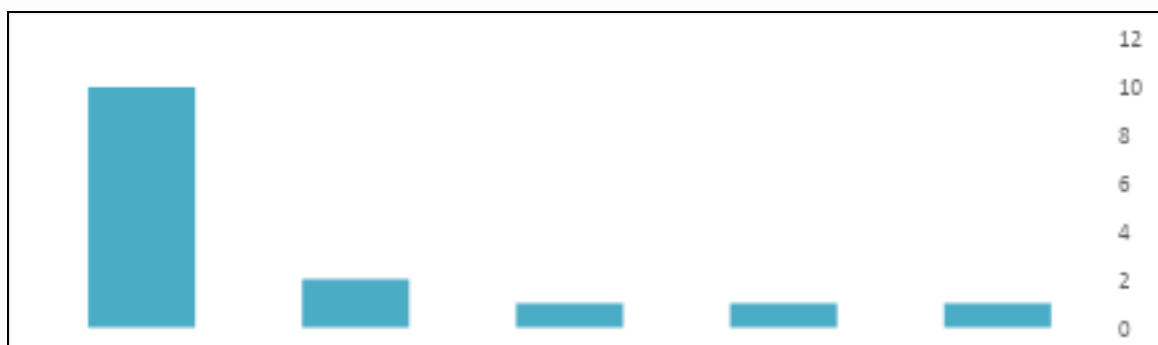


Рисунок – Количество призовых мест стран участниц:

1 – Россия, 2 – Хорватия, 3 – Беларусь, 4 – Казахстан, 5 – Армения

Выступления оценивались по 5 критериям: продолжительность, темп музыки, количество танцевальных фигур, количество акробатических элементов, количество человек (в командной дисциплине) [1].

Российские спортсмены возглавили турнирные таблицы во всех спортивных дисциплинах.

#### **Rock'n'Roll M Class Adults**

1. Shakirov Ruslan – Mokhoreva Margarita, Россия
2. Yudin Ivan – Sbitneva Olga, Россия
3. Saiiyan Levon – Bogdanova Diana, Россия
4. Nechaev Mstislav – Izvarina Elizaveta, Россия
5. Korotkikh Fedor – Victorova Veronika, Россия
6. Losev Arkadiy – Ziurniaeva Daria, Россия
7. Eliseev Evgenij – Donskova Alisa, Россия.

#### **Rock'n'Roll A class Adults**

1. Gladkikh Nikita – Danchenko Vera, Россия
2. Kochetkov Dmitry – Poluboiarova Sofiia, Армения
3. Durdevic Fabijan – Delorko Nika, Хорватия
4. Gusev Nikita – Sadunian Sofiia, Грузия
5. Zabi Zabiullah – Novikova Diana, Афганистан.

#### **Rock'n'Roll B class Adults**

1. Shikov Iliа – Singh Zhasmin, Россия
2. Sedlic Marko – Vidakovic Lana, Хорватия
3. Yashanov Kirill – Dossaliyeva Ayana, Казахстан
4. Vang Qianxy – Gao Liyuan, Китай.

#### **Acro Swing Adults**

1. Ranov Vladimir – Slavianskaia Alisa, Россия
2. Osipov Ivan – Belaya Viktoryia, Беларусь
3. Starikov Ivan – Matveeva Sofia, Россия
4. Xie Chen – Laguta Veronika, Китай
5. Rokhlin Kirill – Arafa Sofia Ahmed Muhamed, Египет
6. Zavernyaev Ilya – Lutchenkova Varvara, Россия
7. Durdevic Fabijan – Delorko Nika, Хорватия.

#### **Rock'n'Roll Formation Women**

1. CHARM, Россия
2. Bakers Dozen, Россия
3. LADY, Россия
4. K2, Россия
5. Iron Ladies, Россия
6. Victoria, Россия
7. Delight, Россия [3].

**Заключение.** Международные соревнования по акробатическому рок-н-роллу в Гомеле подтвердили Мировую популярность этого вида спорта. Он демонстрирует устойчивую положительную динамику, что было подтверждено в ходе соревнования. Турнир отметился значительным усложнением исполнительского мастерства участников. Данный формат мероприятий служит

действенным инструментом для пропаганды физической культуры и спорта, укрепления дружественных связей между странами. Полученные данные однозначно свидетельствуют о процессе интернационализации акробатического рок-н-ролла.

### **Список литературы**

1. Правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл». Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 марта 202. – №154. – 238 с.
2. WFADS.ORG: WFADS – Всемирная федерация акробатических и свинговых танцев: сайт. – Гомель, 2025. – URL : <https://wfads.org/nml/news/v-gomele-proyudut-mezhdunarodnye-sorevnovaniya-po-akrobaticheskomu-rok-n-rollu-i-akro-svingu-> / (дата обращения 30.09.2025) – Текст: электронный.
3. FDSARR.RU : ФТСАРР – Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла : сайт. – Москва, 2009. – URL : [https://fdsarr.ru/world/news/rezultaty\\_mezhdunarodnykh\\_sorevnovaniy\\_v\\_gomele/](https://fdsarr.ru/world/news/rezultaty_mezhdunarodnykh_sorevnovaniy_v_gomele/) (дата обращения 30.09.2025). – Текст: электронный.

УДК 796.41

## ОЦЕНКА КРИТЕРИЕВ АРТИСТИЧНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА БРЕВНЕ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Ельникова М.Н.*

*студент*

*Теплова Л.Г.*

*директор КСШ*

*Поволжский государственный университет*

*Физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В работе рассмотрены основные критерии оценки артистичности соревновательных комбинаций на бревне, в большей степени влияющие на снижение интегральной оценки мастерства гимнасток разного возраста.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, бревно, артистичность.

**Актуальность.** Современная спортивная гимнастика предъявляет все больше требований к уровню технической подготовленности, а также к исполнительскому мастерству спортсменок, что подкреплено требованиями новых правил соревнований, утвержденных исполнительным комитетом ФИЖ к артистизму выполнения комбинаций в вольных упражнениях и на бревне. Артистизм исполнения комбинаций можно представить, как взаимосвязь технического исполнения элементов и художественной составляющей, включающей в себя эмоциональную наполненность, выразительность, пластику, ритмичность, чувство музыки [2].

Хореографическая подготовка в спортивной гимнастике включается в учебно-тренировочный процесс начиная с этапа начальной подготовки, и если учесть, что содержание комбинаций на бревне в большей степени состоит из «хореографических элементов», то актуальным становится вопрос поиска средств и методов хореографической подготовки юных гимнасток, влияющих на оценку артистичности в соревновательной деятельности спортсменок [1].

В данной работе рассмотрены ошибки артистичности при выполнении комбинаций на бревне. Критериями оценки является четкий и конкретный показатель, на основе которого оценивается артистичность и включают в себя сбавки: «плохая осанка (осанка, голова, плечи, туловище)»; «недостаточная амплитуда движения»; «недостаточная вовлеченность частей тела»; «недостаточная амплитуда махов»; «работа ног: носки не вытянуты/расслаблены/повернуты внутрь, отсутствие работы в ходьбе на носках»; «недостаточная вариативность ритма и темпа движений, выполнение всего упражнения как серии отдельных элементов и движений (отсутствие плавности)». При допуске ошибки спортсменки получают сбавку в размере: 0,1 балла, исключением является критерий «плохая осанка (голова, плечи, туловище)» – 0,1/0,2 балла [4].

**Цель исследования.** Выявление критериев артистичности, влияющих на снижение оценки за исполнительское мастерство гимнасток разного возраста в комбинации на бревне.

**Методы исследования:** 1.анализ научно-методической литературы; 2. анализ протоколов соревнований: «Надежды России 2025», «Чемпионат России 2025», «Первенство России 2025»; 3.методы математической статистики.

В эксперименте участвовали гимнастки разного возраста, которые выполняли соревновательные комбинации в финалах на отдельных видах многоборья, в финалах командных соревнований КМС/МС. По результатам оценки выступлений гимнасток были выявлены критерии артистичности, где большее количество спортсменок допустили ошибку.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Оценка критериев артистичности производилась согласно требованиям Кодекса правил ФИЖ (2025 – 2028), судейской бригадой, состоящей из четырех человек. Выявлялась средняя оценка из четырех предложенных по каждому критерию. Результаты судейства представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ оценок артистичности гимнасток разного возраста

Название соревнований/ возрастная категория	Артистичность				Работа ног		Недостаточная вариативность ритма и темпа движений, выполнение всего упражнения как серии отдельных элементов и движений (отсутствие плавности) 0,1
	Плохая осанка (голова, плечи, туловище) 0,1/0,2	Недостаточная амплитуда движения 0,1	Недостаточная вовлеченность частей тела 0,1	Недостаточная амплитуда махов 0,1	Носки не вытянуты/расслаблены/повернуты внутрь 0,1	Отсутствие работы в ходьбе на носках 0,1	
"Надежды России 2025"- возрастная категория 16+ лет	0,2	0,2	0,7	0,4	0,1	0,1	0,4
"Чемпионат России 2025" - возрастная категория 16+ лет	0	0,1	0,6	0	0	0,3	0,4
"Надежды России 2025" - возрастная категория 14-15 лет	0,4	0,6	0,7	0,5	0,4	0,4	0,7
«Первенство России 2025» - возрастная категория 14-15 лет	0,2	0,6	0,7	0,1	0	0,3	0,5
Среднее значение (общее)	0,2	0,37	0,67	0,25	0,12	0,27	0,5
Среднее значение (возрастная категория - 16+ лет)	0,1	0,15	0,65	0,2	0,5	0,2	0,4
Среднее значение (возрастная категория - 14-15 лет)	0,3	0,6	0,7	0,3	0,2	0,35	0,6

В исследовании участвовало 32 гимнастки: 16 спортсменок – в возрастной категории 16+ лет и 16 – в категории 14-15 лет. В результате исследования мы

выявили, что наименьшее количество спортсменок в категории 16+ получило сбавку за критерии: «плохая осанка (осанка, голова, плечи, туловище)» – 2; «недостаточная амплитуда движения» – 3; «недостаточная амплитуда махов» – 4; «работа ног: носки не вытянуты/расслаблены/повернуты внутрь, отсутствие работы в ходьбе на носках» – 5. Больше количество человек получили сбавку по критериям: «недостаточная вариативность ритма и темпа движений, выполнение всего упражнения как серии отдельных элементов и движений (отсутствие плавности)» – 8 человек; «недостаточная вовлеченность частей тела» – 13 человек.

В возрастной категории 14- 15 лет меньшее количество человек получило сбавку: «плохая осанка (осанка, голова, плечи, туловище)» – 6; «недостаточная амплитуда махов» – 6. Одинаковое количество человек получило сбавку: «недостаточная амплитуда движения» – 12; «работа ног: носки не вытянуты/расслаблены/повернуты внутрь, отсутствие работы в ходьбе на носках» – 12; «недостаточная вариативность ритма и темпа движений, выполнение всего упражнения как серии отдельных элементов и движений (отсутствие плавности)» – 12. Самое большое количество допустило «ошибку»: «недостаточная вовлеченность частей тела» – 14 человек.

Представленные критерии артистичности условно можно разделить на 2 категории. Первая категория критериев имеет техническую направленность и к ней относятся: «плохая осанка (осанка, голова, плечи, туловище)», «недостаточная амплитуда махов», «работа ног: носки не вытянуты/расслаблены/повернуты внутрь, отсутствие работы в ходьбе на носках» и хореографическую направленность, отвечающую за художественное восприятие комбинации: «недостаточная амплитуда движения», «недостаточная вовлеченность частей тела», «недостаточная вариативность ритма и темпа движений, выполнение всего упражнения как серии отдельных элементов и движений (отсутствие плавности)».

Критерии артистичности технической направленности отрабатываются в процессе выполнения большинства технических элементов, а также в процессе физической подготовки при использовании метода сопряженного воздействия. Критерии хореографической направленности воспитываются только в процессе хореографической подготовки. Пластика, выразительность, эмоциональность движений являются продуктом длительной, целенаправленной работы, с применением всего арсенала средств хореографической подготовки [3].

Комплексное воздействие хореографической подготовки нужно на ранних этапах тренировочного процесса гимнасток. Ранняя хореографическая подготовка в спортивной гимнастике является определяющим фактором для формирования высокого исполнительского мастерства. В сенситивный период развития гибкости закладываются основы пластичности, артистизма и сложной нервно-мышечной координации, обеспечивающие выразительность и соответствие критериям артистичности. С возрастом происходит снижение эластичности мышечно-связочного аппарата и утрата пластичности затрудняют достижение сопоставимого уровня техничности и артистичности.

**Заключение.** Анализ критериев артистичности позволил определить:

1. В комбинациях на бревне, чаще всего возникают ошибки при выполнении элементов отвечающих за выразительность исполнения, это такие критерии артистичности как «недостаточная вариативность ритма и темпа движений, выполнение всего упражнения как серии отдельных элементов и движений (отсутствие плавности)» и «недостаточная вовлеченность частей тела».

2. Возрастная группа девушек 14 – 15 лет совершает большее количество ошибок по критериям артистичности. Это может быть связано с возрастными особенностями, недостатком опыта выступлений и психологической подготовки для данного возраста.

3. Полученные результаты могут говорить о недостатке хореографической подготовки гимнасток. Таким образом при хореографической подготовке важно учитывать аспекты работы вовлеченности всех частей тела, а также вариативностью ритма и темпа движений гимнасток. Решением данной проблемы в рамках хореографической подготовки может служить включение современных стилей танцев в план учебно-тренировочного процесса как у станка, так и на снаряде или ковре. Также использование музыки во время тренировок помогает гимнасткам лучше выполнять свои упражнения, за счет улучшения чувства ритма и темпа. Добавление музыкального сопровождения может быть полезным методом для улучшения движений и качества исполнения соревновательных комбинаций.

### **Список литературы**

1. Ботова, Л.Н. Повышение качества исполнения соревновательных комбинаций в упражнениях на бревне / Л.Н. Ботова, Л.Р. Дуткина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 17-18 марта 2016 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2016. – 490 с. – ISBN 978-5-00047-318-4.

2. Борщев, С.Н. Обоснование компонентов артистизма в процессе занятий спортивной гимнастикой (раздел хореография) со студентами / С.Н. Борщев, В.Е. Бондарчук // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 3-3(47). – С. 15-21.

3. Методические рекомендации по сопровождению и совершенствованию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки: спортивная гимнастика: Методические рекомендации / Л.Н. Ботова, С.В. Вельдяев, Т.В. Заячук [и др.]. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – 236 с. – ISBN 978-5-00245-105-0.

УДК 796.4

## КЛЮЧЕВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ

*Епишина Ю.М.*

*студент*

*Сумина И.Т.*

*к.п.н., доцент*

*Чайковская государственная академия*

*физической культуры и спорта*

*Чайковский, Россия*

**Аннотация.** Отстранение российских спортсменов по художественной гимнастике от мировых стартов выступило драйвером роста конкуренции внутри России. Появление множества внутренних соревнований, новых правил для художественной гимнастики позволяет повысить мотивацию и сохранить соревновательный дух. Лидеры всероссийских соревнований в любой момент готовы выступить на международных стартах и составить конкуренцию лидерам мировой художественной гимнастики.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, соревнования, конкуренция, отстранение, мир.

**Актуальность.** В 2022 году произошло отстранения российских спортсменов от международных соревнований, проводимых под эгидой международной федерации гимнастики (FIG). После введения данной санкции встал вопрос о сохранении мотивации гимнасток для подготовки конкурентоспособной команды и ближайшего спортивного резерва. Ограничение возможности выступать на международных соревнованиях приводит к снижению уровня конкуренции и оказывает негативное влияние на развитие навыков спортсменов. Одна из главных проблем – как мотивировать спортсменок, лишенных главной цели – выиграть Олимпиаду или чемпионат мира и соревноваться на международных стартах.

**Цель исследования** – выявить текущие направления развития женской художественной гимнастики в России.

**Методы исследования:** анализ научной и методической литературы, анализ документальных источников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** После введенных ограничений в России стали распространяться внутренние соревнования между лидерами сборной, в последующем в данных соревнованиях проявили себя и спортсменки из регионов. Для участия во внутренних крупных соревнованиях страны каждой участнице необходимо пройти отборочные соревнования, конкуренция на которых нередко выше, чем на многих текущих мировых соревнованиях по художественной гимнастике.

В январе 2024 года Международная федерация гимнастики допустила российских спортсменов до международных стартов, но в апреле 2025 года Федерация гимнастики России заявила, что спортсмены страны не будут

участвовать под нейтральным статусом из-за необоснованных отказов организационного комитета в допуске России в соревнованиях данного уровня.

В мае 2025 года под нейтральным статусом допустили 17 спортсменок до международных соревнований. В тоже время Российские чемпионаты, Кубки России, Кубок сильнейших и прочие внутренние старты по накалу и уровню исполнения превосходят большинство международных турниров, следовательно, российские спортсмены в любой момент готовы вернуться на международную арену. Для каждой гимнастки выход на крупные соревнования очень важен так как, нужно показать свое мастерство, представить слаженную программу с предметом и показать себя.

В таблице 1 представлены результаты выступления сильнейших спортсменов на стартах за последние 4 года на Чемпионате страны.

Таблица 1 – Результаты чемпионата России с 2022-2025 год

Год	Результат
2022	1. Дина Аверина – 141,6 балла. 2. Арина Аверина – 140,8 балла. 3. Лала Крамаренко – 140,2 балла.
2023	1. Анна Попова – 158,350 балла; 2. Мария Борисова – 155,050 балла; 3. Лала Крамаренко – 153,450 балла.
2024	1. Лала Крамаренко – 177,750 балла 2. Карина Киреева – 167,400 балла 3. Милена Щенятская и Арина Янковская – 166,650 балла
2025	1. Мария Борисова – 116,7 балла 2. Карина Киреева – 113,4 балла 3. Ульяна Янус – 111,8 балла

С введенными санкциями против российских гимнасток было принято решение – сделать отдельные правила для страны. С каждым годом они варьировались, что можно отследит по итоговым баллам победителей и призеров чемпионата России. Так, например в 2022 году победитель набрал более 140 баллов, в 2024 году призеры набирали более 160 баллов, а победитель около 178, и в 2025 победитель набрал всего 116 баллов.

Важным фактором оценки уровня профессионализма гимнастки выступает объективное судейство, в тоже время тренеры и спортсмены в своих публикациях и интервью отмечают субъективное судейство внутри страны. Нередки ситуации завышения оценок именитым спортсменам, или снижение еще неизвестным широкой публике спортсменам. Судейство на мировых стартах более регламентировано, а контроль осуществляет как международная федерация, так и представители стран-участниц. Оценку может оспорить гимнастка и тренер, только в том случае, если они недовольны ею. Практика спорных ситуаций показывает, что в подобном споре чаще всего судейская оценка остается прежней или снижается, так как просмотр видео упражнения позволяет судьям более детально изучить и другие помарки.

Еще одной тенденцией развития женской художественной гимнастики является возможность лучше узнать не только топ-5 главных гимнасток, но и выявить спортивный резерв страны для включения в сборную.

На сегодняшний день в России набирают популярность коммерческие турниры с крупными призами, а рекорды сложности становятся новыми вызовами. Каждая гимнастка хочет показать себя с лучшей стороны (придумать уникальный элемент, показать новый вариант работы с предметом).

Большой вклад в развитие внутренних соревнований вносит Ассоциация спортивных клубов художественной гимнастики (далее АСКХГ), основатель Капранова О.С. АСКХГ проводит крупнейшие по количеству участников соревнования по художественной гимнастике в России, а также международные соревнования в формате Клубных Лиг с дружественными странами.

Выводы. За последние годы сформировались следующие направления развития женской художественной гимнастики в России:

1. Рост внутренней конкуренции на всех уровнях, и соответственно рост общего уровня мастерства спортсменок по всей стране.

2. Развитие коммерческих проектов и соревнований для обеспечения финансирования вида спорта.

3. Развитие альтернативных международных связей, организация соревнований с участием дружественных стран (Белоруссия, Китай, Казахстан, Узбекистан и др.).

4. Рост требований к качеству и объективности судейства внутри страны, следовательно ведется работа по повышению прозрачности и квалификации судейского корпуса.

5. Изменение системы мотивации спортсменов за счет создания новых целей и продление карьеры спортсменов.

Российская художественная гимнастика не просто адаптируется к изоляции, а создает параллельную, самодостаточную экосистему. Она переходит из парадигмы «догоняющего лидера» (где нужно было соответствовать международным правилам) в парадигму «законодателя мод» внутри своей системы. Российские гимнастки могут составить конкуренцию на международной арене.

Главный вызов сейчас – не потерять в качестве и объективности, сохранив при этом тот невероятно высокий уровень, который делает российскую художественную гимнастику лучшей в мире, даже вне международных официальных стартов.

УДК 796.412

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Жигайлова Л.В.**

*к.п.н., доцент*

**Захарчук А.В.**

*магистрант*

*Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрены содержание и структура вольных упражнений гимнасток на учебно-тренировочном этапе подготовки с учетом специфики данного вида спорта и подготовки спортсменок, а рациональное использование всех компонентов в дисциплине «вольные упражнения» позволит успешно выполнять соревновательные программы.

**Ключевые слова:** вольные упражнения, спортивная гимнастика, акробатические элементы, хореография.

**Актуальность.** Вольные упражнения в женской спортивной гимнастике являются одним из самых красивых, динамичных и ярких видов гимнастического многоборья. Они представляют собой комбинацию акробатических, гимнастических и танцевальных элементов, выполняемых под музыку на специальном гимнастическом ковре. На учебно-тренировочном этапе основной акцент делается на освоение базовой техники, развитие физических качеств и формирование чувства ритма и выразительности [3].

**Результаты исследования.** Программа упражнений включает в себя элементы разной сложности, подобранные с учетом возраста и уровня подготовленности гимнасток. Комбинация состоит (рисунок 1).

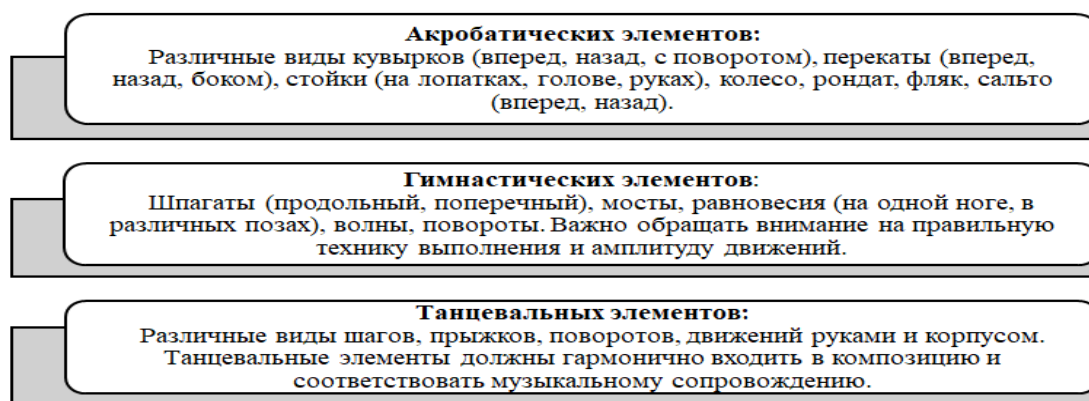


Рисунок 1 – Состав комбинации вольных упражнений

Упражнение строится по определенным правилам, учитывая чередование динамических и статических элементов, равномерное распределение нагрузки на разные группы мышц, логическую связь между элементами и музыкальным сопровождением.

Музыка играет важную роль в вольных упражнениях, помогая гимнасткам выразить свои эмоции, поддерживать ритм и темп выполнения элементов. На учебно-тренировочном этапе музыка подбирается с учетом темпа и характера упражнений, а также возрастных особенностей гимнасток [3].

Технологии составления вольных упражнений в спортивной гимнастике представляют собой сложный творческий процесс, требующий учета множества факторов и правил. Это не просто набор элементов, а целостная композиция, демонстрирующая техническое мастерство, физическую подготовленность и артистизм гимнастки [1, 4].

На учебно-тренировочном этапе особое внимание уделяется (Рисунок 2).

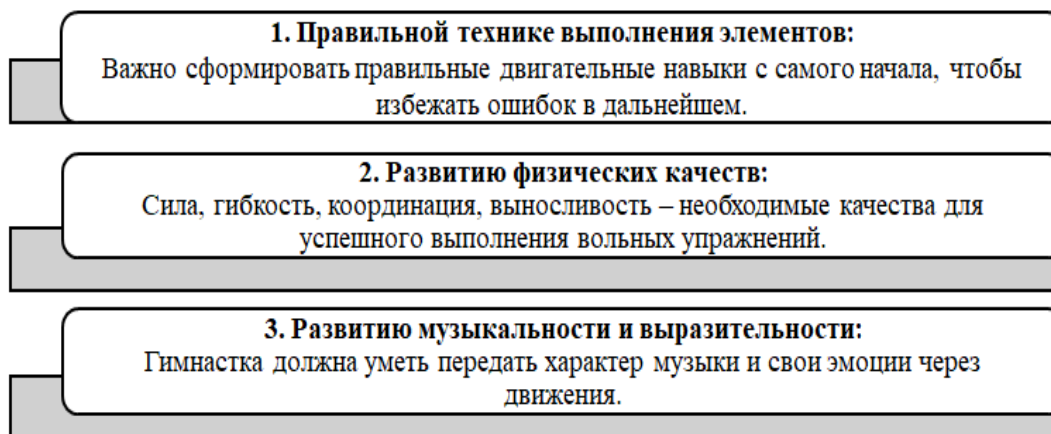


Рисунок 2 – Наиболее важные аспекты спортивной подготовки в вольных упражнениях гимнасток на учебно-тренировочном этапе

Основными компонентами соревновательных упражнений являются:

- хореографические двигательные действия с элементами классического, историко-бытового, народного и джазового танца;
- акробатические двигательные действия динамического характера: разновидности перекатов, кувырков, перекидок, переворотов, сальто;
- акробатические двигательные действия статического характера: стойки, равновесия, упоры, шпагаты, мосты [1].

Спортсменки по правилам соревнований вида спорта «спортивная гимнастика» выполняют вольные упражнения под музыкальное сопровождение [2].

Правила определяют необходимые группы элементов (акробатические, гимнастические, танцевальные), а также коэффициенты сложности для каждого элемента. Существуют требования к минимальному количеству элементов из каждой группы, а также к соединениям элементов для получения надбавок за сложность.

Вольные упражнения в спортивной гимнастике должны содержать 8 самых сложных элементов, которые включают в себя:

1. 3 танцевальных элемента.
2. 3 акробатических элемента.
3. 2 элемента по выбору.

Максимальное количество акробатических линий – 4. Трудность в дополнительных акробатических линиях не засчитывается. Акробатическая линия состоит минимум из двух элементов с фазой полета, одно из которых должно быть сальто.

Так же существуют следующие требования к композиции вольных упражнений гимнасток:

1. Танцевальное соединение, состоящее из двух разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, подскоки) один из которых со шпагатом в 180° (вдоль или поперек). Цель состоит в том, чтобы показать движение по большой площади.

2. Сальто с поворотом вдоль продольной оси (min 360°).

3. Двойное сальто.

4. Сальто назад и сальто вперед (не маховые), могут быть выполнены в одной или разных акробатических сериях [1].

Все требования взаимосвязаны и влияют на общую оценку вольных упражнений. Гимнастка должна стремиться к гармоничному сочетанию акробатики, хореографии и артистизма, чтобы создать яркое и запоминающееся выступление [3].

На соревновательном уровне большое значение приобретают сложность композиций, артистизм, но на учебно-тренировочном этапе необходимо уделять время и на освоение элементов технической подготовки, не забывая о совершенствовании физических качеств спортсменок [2].

**Заключение.** Таким образом, фундаментом для дальнейшего спортивного совершенствования на учебно-тренировочном этапе подготовки являются вольные упражнения.

Содержание вольных упражнений весьма многообразно. Это обусловлено не только очень большим количеством простых и сложных движений, но и практически неограниченной возможностью их сочетания [3].

### **Список литературы**

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю.К. Гавердовский. – Москва: Советский спорт, 2014. – 600 с.

2. Правила вида спорта «Спортивная гимнастика» (Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 сентября 2022 г. № 768 с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2024 г. № 100, от 19 июня 2024 г. № 595, от 20 декабря 2024 г. № 1279). – 299 с. – URL: <https://sportgymrus.ru/o-federatsii/ofitsial-ny-e-dokumenty.html> (дата обращения: 25.09.2025). – Текст: электронный.

3. Пиллюк, Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пиллюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 16-20.

4. Пиллюк, Н.Н. Методика совершенствования технической подготовленности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пиллюк, С.В. Шукшов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ 20 апреля-12 мая 2010 г.: сборник статей. – Краснодар. – С. 319-320.

УДК 796.412.22

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК ПОВОРОТУ КРАМАРЕНКО ИЗ СЕДА

**Жилина Е.А.**

*магистрант*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье авторами представлена разработанная методика обучения технике поворота Крамаренко из седа, включающая 6 блоков подготовительных и подводящих: блоки для обучения фазы подготовительных действий: упражнения для обучения согласованию последовательного разгибания тазобедренного и коленного сустава с замахом руки; блоки для обучения фазы основных действий, подготовительные упражнения для развития взрывной силы мышц ног (стадия отталкивания), подводящие упражнения для обучения технике отталкивания и выхода в форму (стадия отталкивания), подготовительные упражнения для развития вестибулярной устойчивости (стадия реализации), подводящие упражнения для сохранения таза над стопой и удержания равновесия (стадия реализации); блок упражнений для обучения фазы завершающих действий: упражнения для обучения опережающей работы разгибания туловища над опусканием ноги. Данная методика используется на протяжении 2 месяцев в течение 24 занятий, с периодичностью – 3 раза в неделю, в основной части занятия продолжительностью 15-20 минут.

**Ключевые слова:** методика обучения, поворот Крамаренко из седа, гимнастки 12-13 лет, средства и методы обучения.

**Актуальность.** Художественная гимнастика – один из видов спорта современных Олимпийских игр со сложнокоординационной деятельностью, который требует от спортсменок проявления широкого спектра навыков, способностей и качеств. В настоящее время в художественной гимнастике наблюдается тенденция не только изменений в Международных правилах соревнований с каждым Олимпийским циклом, но и новшества на Всероссийском уровне, что способствует значительному росту спортивного мастерства у гимнасток-художниц [1]. Появляются новые оригинальные элементы, которые не только увеличивают техническую сложность композиций гимнасток, но и дают им преимущество над соперницами в жесткой конкурентной борьбе. Так, в 2021 году технический комитет Международной федерации гимнастики (FIG) зарегистрировал новый элемент с высокой технической ценностью «поворот Крамаренко из седа», который выполняют не только взрослые, но и юные гимнастки [2]. Данный поворот является элементом повышенной сложности в связи с проявлением активной гибкости, взрывной силы и вестибулярной устойчивости.

Таким образом, с одной стороны, усложнение композиций за счет включения оригинальных элементов, определяет важное направление в повышении спортивного мастерства гимнасток, а с другой, техника поворота Л. Крамаренко из седа мало изучена в аспекте определения методики обучения данному оригинальному элементу.

**Цель исследования** – разработать методику обучения повороту Крамаренко из седа спортсменок 12-13 лет в художественной гимнастике.

**Методы исследования.** Видеоанализ проводились с целью выявления особенностей техники выполнения оригинального поворота Крамаренко с помощью видеоматериала с тренировочного процесса гимнастки высокой квалификации Лалы Крамаренко. Видео выложено в официальной группе ВКонтакте «Художественная гимнастика России». С использованием программы «Kinovea 0.9.5.» был рассмотрен поворот Крамаренко из седа.

**Результаты исследований и их обсуждение.** В результате проведенного биомеханического анализа и определения особенностей техники выполнения поворота Крамаренко из седа, нами были выделены следующие основные особенности поворота:

1. Согласование последовательного разгибания тазобедренного и коленного сустава с замахом руки;
2. Взрывная сила мышц ног;
3. Техника отталкивания и выхода в форму;
4. Вестибулярная устойчивость;
5. Сохранение таза над стопой и удержание равновесия;
6. Опережающая работа разгибания туловища над опусканием ноги.

На основании выявленных особенностей и результатов педагогического тестирования, нами была разработана методика обучения повороту Крамаренко из седа (рисунок 1). Для того, чтобы реализовать эти особенности, как рациональную технику, в разработанную нами методику мы составили блоки упражнений (средства) подготовительных и подводящих упражнений для выполнения поворота, а также средства обучения ключевых особенностей для освоения техники поворота в определенной последовательности по мере обучения каждой из фаз.

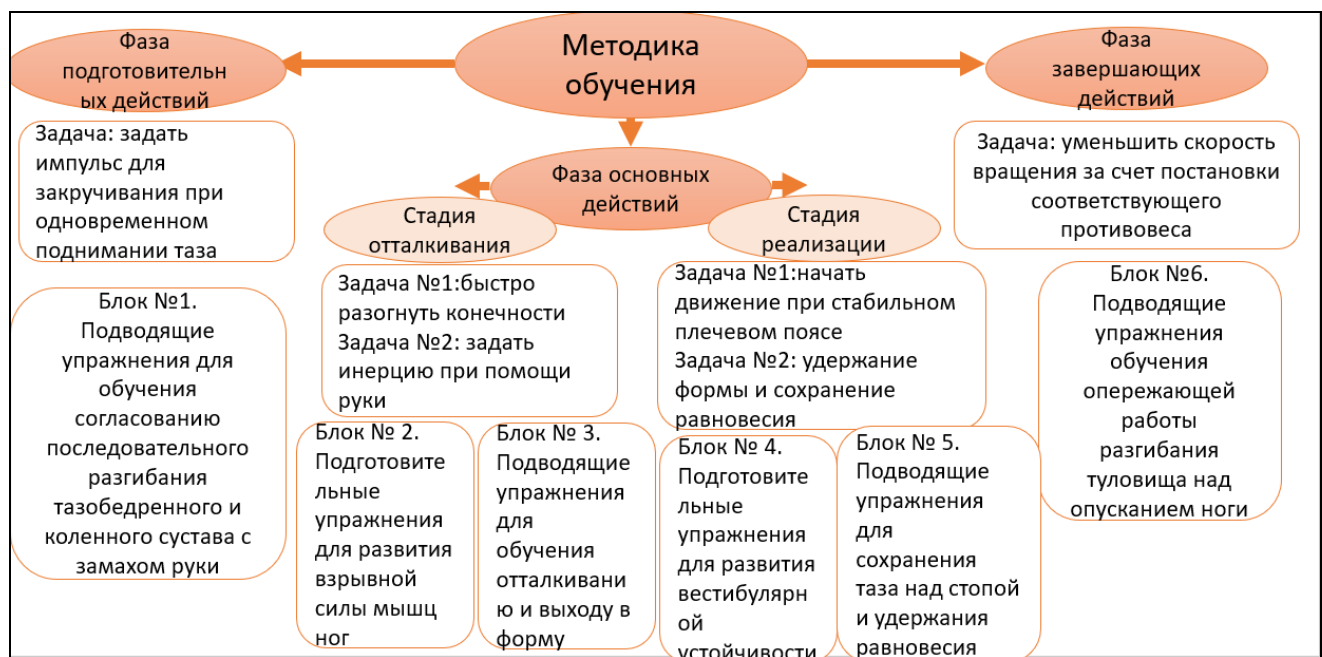


Рисунок 1 – Методика обучения повороту Крамаренко из седа

### Блоки упражнений для обучения фазы подготовительных действий:

– Блок №1: Упражнения для обучения согласованию последовательного разгибания тазобедренного и коленного сустава с замахом руки

Блок состоит из 3 упражнений, задача которых в том, чтобы задать импульс для закручивания при одновременном поднимании таза.

Используемые методы: рассказа, показа, расчлененно-конструктивный метод, метод повторного упражнения.

### Блоки упражнений для обучения фазы основных действий:

– Блок №2: Подготовительные упражнения для развития взрывной силы мышц ног (стадия отталкивания)

Блок состоит из 3 специально-подготовительных упражнений, между которыми стоит строго-регламентированный отдых, состоящий из упражнений на растягивание передней поверхности бедра и полного восстановления для развития взрывной силы, так как быстрое поднимание таза за счет силы ног играет важную роль в осуществлении поворота.

Задача блока – способствовать быстрому разгибанию конечностей в стадии отталкивания.

Используемые методы: рассказа, показа, расчлененно-конструктивный метод, метод повторного упражнения, метод строго-регламентированного упражнения.

– Блок №3: Подводящие упражнения для обучения технике отталкивания и выхода в форму (стадия отталкивания).

Блок состоит из 3 упражнений, которые необходимо делать по сигналу голосом для правильной последовательности работы таза и толчковой руки.

Задача состоит в том, чтобы задать инерцию при помощи руки при отталкивании.

Используемые методы: рассказа, показа, расчлененно-конструктивный метод, метод повторного упражнения.

– Блок №4: Подготовительные упражнения для развития вестибулярной устойчивости (стадия реализации)

Блок состоит из 3 специально-подготовительных упражнений, которые в сочетании с акробатическими и равновесными упражнениями позволят способствовать развитию вестибулярной устойчивости. Задания заданы по мере усложнения, после каждого упражнения включен отдых для восстановления нервной системы после нагрузки.

Задача – начать движение и удержать равновесие при стабильном плечевом поясе.

Используемые методы: рассказа, показа, расчлененно-конструктивный метод, метод повторного упражнения.

– Блок №5: Подводящие упражнения для сохранения таза над стопой и удержания равновесия (стадия реализации)

Блок состоит из 3 упражнений, которые направлены на удержание формы и сохранения равновесия во время стадии реализации, в этих упражнениях мы приблизились к форме равновесия Крамаренко и выполняем упражнения в заданных пространственных параметрах (на 90°, 180°), включая сигнал.

Используемые методы: рассказа, показа, расчлененно-конструктивный метод, метод повторного упражнения.

Блок упражнений для обучения фазы завершающих действий:

– Блок №6: Упражнения для обучения опережающей работы разгибания туловища над опусканием ноги

Блок состоит из 4 упражнений, направленных на уменьшение скорости вращения за счет постановки соответствующего противовеса. Упражнения выполняются у опоры для облегчения условий с акцентом на поднятие туловища над рабочей ногой для более качественного завершения поворота без ошибок.

Методы: рассказа, показа, расчлененно-конструктивный, повторный метод, метод упрощенных условий.

Определив направленность упражнений и методы их выполнения, мы конкретизировали средства обучения повороту Крамаренко из седа на рисунок 2.



Рисунок 2 – Средства обучения повороту Крамаренко из седа

Данная методика выполнялась экспериментальной группой на протяжении 2 месяцев, 3 раза в неделю, в основной части занятия по 15-20 минут в течение 24 занятий.

Эксперимент проводилось на базе МБУ СШОР «Приволжанка» в СК «Тулпар». Гимнастки были разделены на 2 группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе было по 10 гимнасток возраста 12-13 лет. Гимнастки были поделены случайным образом.

Мы дали оценку, кто освоил поворот Крамаренко из седа у контрольной и экспериментальной группы для проверки эффективности, разработанной нами методики.

Исходя из анализа оценки степени освоенности техники поворота Крамаренко из седа мы видим, что у контрольной группы большинство выполнили на оценку «удовлетворительно» (40%), на оценку «хорошо» выполнили 40%, на оценку «отлично» выполнили 20%. У экспериментальной группы большинство выполнили на оценку «хорошо» (50%), на оценку «отлично» – 40%, на оценку «удовлетворительно» – 10%. У контрольной группы большинство выполнили на оценку «удовлетворительно», в то время как у экспериментальной группы значительно выросли показатели по освоенности на оценку «хорошо».

**Выводы.** Разработана методика обучения технике поворота Крамаренко из седа, включающая 6 блоков подготовительных и подводящих: блоки для обучения фазы подготовительных действий: блок №1 – упражнения для обучения согласованию последовательного разгибания тазобедренного и коленного сустава с замахом руки; блоки для обучения фазы основных действий: блок №2 – подготовительные упражнения для развития взрывной силы мышц ног (стадия отталкивания), блок №3- подводящие упражнения для обучения технике отталкивания и выхода в форму (стадия отталкивания), блок №4 – подготовительные упражнения для развития вестибулярной устойчивости (стадия реализации), блок №5 – подводящие упражнения для сохранения таза над стопой и удержания равновесия (стадия реализации); блок упражнений для обучения фазы завершающих действий: блок №6 – упражнения для обучения опережающей работы разгибания туловища над опусканием ноги. Данная методика используется на протяжении 2 месяцев, с периодичностью – 3 раза в неделю, в основной части занятия продолжительностью 15-20 минут в течение 24 занятий.

Таким образом, разработанная методика не только повлияла на рост физической подготовленности, которая является основой для успешного освоения, но и повлияла на рост технической подготовленности и показала, что в экспериментальной группе после примененной методики большинство детей научились выполнять на оценку «хорошо», что доказывает эффективность, разработанной нами методики.

### **Список литературы**

1. Заячук, Т.В. Тенденции развития художественной гимнастики на современном этапе / Т.В. Заячук, Г.Р. Шамгуллина, О.А. Романченко. – Текст: посредственный // *Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe*. – 2016. – №4. – С. 47-52.
2. Правила судейства по художественной гимнастике 2025-2028: утв. Министерством спорта Российской Федерации. – Текст: электронный. – сайт: Федерации гимнастики России. URL: [https://sportgymrus.ru/uploads/media\\_manager/2025/01/hudozhestvennaya-gimnasika-pravila-2025-2028-prikaz-1330-ot-23122024g.pdf?ysclid=mgoumqvrae947603250](https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2025/01/hudozhestvennaya-gimnasika-pravila-2025-2028-prikaz-1330-ot-23122024g.pdf?ysclid=mgoumqvrae947603250) (дата обращения: 03.10.2025).

УДК 796

## СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФОРМЕЙШН» ЖЕНЩИНЫ

*Зарипова А.Ф.*

*магистрант*

*Заячук Т.В.*

*к.п.н., доцент*

*Кучерова И.К.*

*доцент*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье был произведен анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент и функциональное тестирование, в ходе которого был выявлен показатель уровня взрывной силы спортсменок «до» и «после» учебно-тренировочного процесса. На основе полученных данных были обоснованы средства воспитания взрывной силы спортсменок акробатического рок-н-ролла.

**Ключевые слова:** Акробатический рок-н-ролл, взрывная сила, спортсмены.

**Актуальность.** Актуальность исследования обуславливается проблемной ситуацией, которая характеризуется необходимостью развития взрывной силы для спортсменок, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, для получения высоких баллов в соревновательной программе, так и недостаточностью научно-обоснованных методик для развития взрывной силы в данном виде спорта [1, 2, 3, 4].

**Цель исследования.** Разработать и экспериментально проверить эффективность средств, направленных на воспитание взрывной силы мышц ног у спортсменок, занимающихся акробатическим рок-н-роллом в дисциплине «Формейшн» женщины.

**Методы исследования.** Анализ научно методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математическая статистика.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе УСК КБ «Буревестник». В качестве экспериментальной группы (ЭГ) были выбраны 14 спортсменок, являющихся членами сборной Республики Татарстана по акробатическому рок-н-роллу и 14 студенток кафедры ТиМ гимнастики ПГУФКСиТ в качестве контрольной группы (КГ).

В начале эксперимента мы проверили показатели взрывной силы по тестам из Федерального стандарта спортивной подготовке по виду спорта акробатический рок-н-ролл, а именно прыжок в длину с места, бег на 20 метров и прыжок вверх по методике Абалакова. Сравнили результаты контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели взрывной силы (в баллах) КГ и ЭГ  
в начале эксперимента

Группы	Прыжок вверх	Прыжок в длину с места	Бег на 20 м
Контрольная группа	3±0,2	3,3±0,4	3,1±0,3
Экспериментальная группа	3,2±0,4	3,5±0,5	3,2±0,4
U Манна-Уитни	$U_{расч}=70$ $U_{кр}=55$	$U_{расч}=91$ $U_{кр}=55$	$U_{расч}=84$ $U_{кр}=55$
Уровень значимости	p>0,05		

По результатам данных тестов мы можем заметить, что в контрольной и экспериментальной группе показатели теста прыжок вверх по методике Абалакова находятся на среднем уровне (оценка неудовлетворительно), а результаты теста прыжка в длину с места – на хорошем уровне, но не достигают максимальной отметки. Бег на 20 метров у обеих групп на удовлетворительном уровне. Так как  $U_{расч} > U_{кр}$ , среднее значение отличается незначимо ( $p > 0,05$ ).

Чтобы повысить уровень взрывной силы у спортсменок, мы разработали и внедрили в учебно-тренировочный процесс средства, включающие в себя упражнения на развитие взрывной силы мышц ног. При этом данный комплекс выполняла только экспериментальная группа, а контрольная группа продолжала тренировки по стандартной программе.

Средства будут включать в себя обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения, некоторые из которых будут и в соревновательной программе. Упражнения поделены на три блока.

Первый обще-подготовительный блок состоит из упражнений, направленных на воспитание взрывной силы ног, координацию и скорость. Упражнения выполняются с максимальной анаэробной нагрузкой 10 раз с интервалом отдыха 30 секунд по 3 подхода: запрыгивание на тумбу, прыжок вверх с полу приседа, прыжок в длину, выпады назад с выпрыгиванием, прыжки через скамейку.

Второй блок включает в себя упражнения с отягощением и работой с собственным весом. В блок включены прыжковые и силовые упражнения, которые выполняются 10 раз с интервалом отдыха 10 секунд в количестве 3 подходов: присед с медболом 5 кг, прыжки в длину с амортизатором, прыжок ноги врозь со скамейки с отягощением на ногах 0,7 кг, запрыгивание на степ и «конькобежец» через возвышение.

В третьем блоке применяются специально-подготовительные упражнения в партере, также упражнения на развитие силы мышц ног, используемые в танцевальной программе. Каждое упражнение выполняется 10 раз по 2 подхода с интервалом отдыха 30 секунд: перекаты в партере в темп музыки, прыжок «группировка в шпагат» в темп музыки, прыжок «разножка» и танцевальная связка с использованием прыжковых элементов.

Данный комплекс проводился три раза в неделю, поочередно сменяя блоки, в конце основной части.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование. В таблице 2 приведены показатели взрывной силы контрольной и экспериментальной группы после эксперимента.

Таблица 2 – Показатели взрывной силы (в баллах) КГ и ЭГ  
в конце эксперимента

Группы	Прыжок вверх	Прыжок в длину с места	Бег на 20 м
Контрольная группа	3,5±0,5	4±0,3	3,3±0,4
Экспериментальная группа	4,3±0,6	4,7±0,4	4,6±0,4
U Манна-Уитни	$U_{расч}=38,5$ $U_{кр}=55$	$U_{расч}=18$ $U_{кр}=55$	$U_{расч}=12,5$ $U_{кр}=55$
Уровень значимости	P < 0,05		

При сравнении результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы наблюдались статически значимые различия показателей у экспериментальной группы ( $p < 0,05$ ). Поэтому можно сделать вывод, что данные средства эффективны и способствуют улучшению как физической подготовки спортсменов, так и повышению уровня взрывной силы, что в дальнейшем будет способствовать повышению спортивных результатов.

**Заключение.** На основании результатов педагогического тестирования, можно сделать заключение, что использование разработанных средств в соответствующей последовательности их выполнения может являться эффективным методом улучшения показателей взрывной силы на практике.

Так как ( $U_{расч} < U_{кр}$ ) различие независимых выборок является статически значимым, достоверным ( $p < 0,05$ ), выборки отличаются существенно, что подтверждает эффективность предложенных нами средств воспитания взрывной силы. Таким образом, рекомендуется использовать данные упражнения при проведении тренировок спортсменов в целях повышения показателей взрывной силы.

### Список литературы

1. Батева, Н.П. Факторная структура специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле / Батева Н.П. – Текст: непосредственный // Слобжанский научно-спортивный вестник. – 2012. – № 3 (31). – С. 69-74.
2. Заячук, Т.В. Методика воспитания специальной выносливости спортсменок 19-20 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом / Т.В. Заячук, И.К. Кучерова, Г.Р. Шамгуллина, И.В. Юдин, А.А. Ибакаева. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10 (224). – С. 134-140.
3. Терехин, В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю. Баранов. – Москва: Спорт, 2015. – 80 с. – ISBN 978-5-9906578-6-1. – Текст: непосредственный.
25. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – Киев, 2001. – 406 с. – ISBN: 966-7133-01-X. – Текст: непосредственный.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»: утвержден приказом Минспорта России от 09.11.2022. – № 959. – Москва, 2022. – Текст: непосредственный.

УДК 796

## **ПОЛУАКРОБАТИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ «ЦИРКУЛЬ» В ДИСЦИПЛИНЕ «В КЛАСС-МИКСТ» МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА**

**Заячук Т.В.**

*к.п.н., доцент*

**Цюра Н.А.**

*студент*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены модельные характеристики (угловые и временные) техники выполнения элемента «циркуль» с использованием программы Kinovea.

**Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, полуакробатический элемент «циркуль».

**Актуальность исследования.** Актуальностью проблемой исследования является разработка и внедрение средств обучения полуакробатическому элементу «циркуль». Изучив работы таких авторов, как Быстрова Т.Н., Болобан В.Н., Терехин В.С., Баранов М. по вопросам обучения полуакробатическим элементам в целом и элементом «циркуль» в частности мы выявили недостаточность научно-исследовательских работ в данном направлении, а именно по обучению полуакробатического элемента [1, 2, 3, 4].

**Цель исследования.** На основе критериев оценки определить технику выполнения элемента с модельными характеристиками, выявить типичные двигательные ошибки при выполнении полуакробатического элемента «циркуль» и разработать средства обучения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Был проведен видеоанализ соревновательных программ «Чемпионата и Первенства России по акробатическому рок-н-роллу» г. Москва в дисциплине «В класс-микст» мужчины и женщины. Данный элемент достаточно часто встречается в соревновательных программах спортсменов дисциплины «В класс-микст» мужчины и женщины. На Чемпионате и Первенстве России из 28 пар участниц, 17 выполнили элемент «циркуль», как самостоятельный элемент, так и в сочетании 2-х и 3-х элементов. Оценка элемента составляет 6 баллов (таблица 1).

Элемент «циркуль» (рисунок 1) в акробатическом рок-н-ролле характеризуется оригинальностью, динамикой и выразительностью. В «циркуле» один партнер выполняет вращающееся движение, удерживая второго партнера на одной руке, что создает эффект плавного вращения.

Таблица 1 – Критерии оценивания полуакробатического элемента «циркуль»

Сбавка Упражнения	1 балла	2 балла	3 балла	5 баллов	6 баллов
Баланс или перемещение	Легкая потеря (без шагов)	1 шаг	2 шага	3 шага или потеря баланса одним партнером	Более 3 шагов или потеря баланса обоими партнерами
Хват	-	1 раз	2 раза	>2	-
Высота или амплитуда	-	-	Незначительная	Сильная	Экстремальная
Приземление (на экстремально согнутые в коленях ноги (угол между бедром и голенью <90°) – на всех элементах)				X	
Отклонение от правильного положения тела при выполнении элемента			X	X	

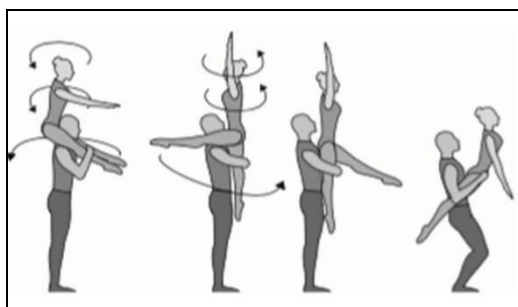


Рисунок 1 – Полуакробатический элемент «циркуль» в «колодец»

В целях выявления модели полуакробатического элемента «циркуль», было проанализировано 6 пар финалистов и определена лучшая пара финала «Чемпионата и Первенства России» по акробатическому рок-н-роллу – Чечуро Георгий и Синицина Маргарита (таблица 2).

Технику выполнения элемента «циркуль» определили при помощи программы Kinovea, таких показателей как: временные показатели, угловые параметры туловища и ног партнерши во время выполнения элемента.

Рассматривая угловые показатели партнерши при выполнении элемента «циркуль», в фазе подготовительных действий у партнерши ПГУФКСиТ угловые значения составляют 50,9° и 30,9° (рисунок 2а), тогда как у партнерши высокой квалификации угловые параметры составляет 100,8 ° и 74,8° (рисунок 2б) что говорит о более амплитудном выполнении элемента.

**Таблица 2 – Выполнение полуакробатического элемента «циркуль» спортсменами МС по фазам двигательных действий**

<b>Фаза подготовительных действий</b>	<b>Фаза основных действий</b>	<b>Фаза завершающих действий</b>
Партнерша: прыжок вверх на уровень головы партнера	Партнерша: в седе на плечах партнера, вращательным движением партнерша поворачивается вдоль туловища партнера, переходя в сед на бедра спиной к партнеру. Далее опускание вниз и отталкивание руками от пола руками, возвращение в сед на бедра к партнеру.	Партнерша: собирание ног в группировку, приземление на пол
Партнер: ноги врозь, руки на талии партнерши, поднятие партнерши на уровень головы, отталкивание происходит за счет работы ног	Партнер: ноги врозь, партнерша в седе на плечах, вращает партнершу за счет работы рук, переводя ее в положение сед на бедра спиной к партнеру, далее опускание и поднятие партнерши в положении сед на бедрах	Партнер: поднятие партнерши на уровень груди и опускание на пол
Время, затраченное на выполнение фазы: (0,00-1,94) 1,94 сек	Время, затраченное на выполнение фазы: (1,94-5,41) 3,47 сек	Время, затраченное на выполнение фазы: (5,41-7,53) 2,12 сек



**Рисунок 2 – Угловые параметры ног партнерши в фазе подготовительных действий: а) спортсмены ПГУФКСиТ; б) спортсмены высокой квалификации**

Рассматривая фазу основных действий у партнерши ПГУФКСиТ (рисунок 3а) угловые значения составляют  $168,3^\circ$ , что говорит о большом «завале» туловища, что влечет за собой сбавку в 10%, тогда как у партнерши высокой квалификации угловые значения составляют  $135,6^\circ$  (рисунок 3б).

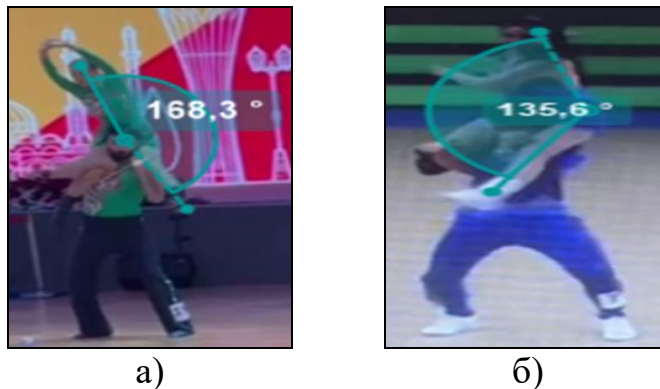


Рисунок 3 – Угловые параметры туловища партнерши в фазе основных действий, а) спортсмены ПГУФКСиТ; б) спортсмены высокой квалификации

При переходе от фазы основных действий к фазе завершающих действий партнерша ПГУФКСиТ (рисунок 4а) достаточно узкое положение ног  $60,6^\circ$ , что влечет за собой сбавки за выполнения элемента, а также, представляет техническую ошибку при выполнении элемента, тогда как у партнерши с высокой квалификации  $126,8^\circ$ , что показывает амплитудное и «идеальное» выполнение элемента (рисунок 4б).

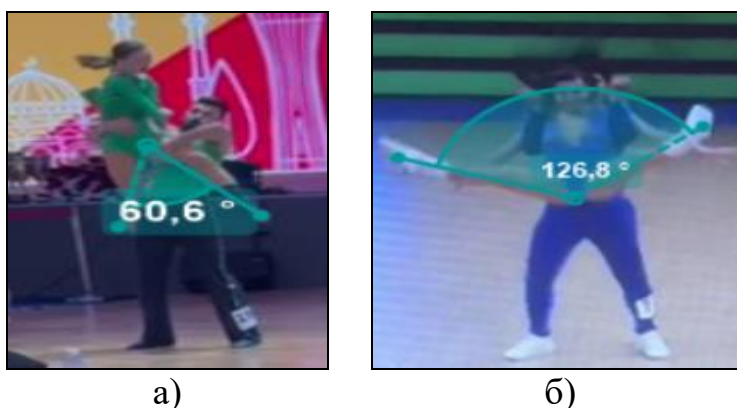


Рисунок 4 – Угловые параметры туловища партнерши во время перехода от фазы основных действий к фазе завершающих действий: а) спортсмены ПГУФКСиТ; б) спортсмены высокой квалификации

При выполнении завершающей фазы элемента туловище партнерши ПГУФКСиТ составляет  $165,0^\circ$  (рисунок 5а), тогда как правилами соревнований требуется чтобы туловище партнерши, на момент приземления должно составлять  $180^\circ$ . А у партнерши высокой квалификации  $179,0^\circ$ , что говорит об «идеальном» приземлении партнерши (рисунок 5б).

На основе полученных результатов видеоанализа и педагогического наблюдения, были подобраны средства обучения элементу «циркуль» на каждом этапе обучения. Для повышения физической подготовки, каждое упражнение было направлено на развитие силы мышц ног, рук и туловища, которые необходимы при обучении полуакробатическому элементу «циркуль» отдельно для партнера и партнерши.



Рисунок 5 – Угловые параметры туловища партнерши в фазе завершающих действий: а) спортсмены ПГУФКСиТ; б) спортсмены высокой квалификации

**Заключение.** Полуакробатика в акробатическом рок-н-ролле включает в себя элементы, которые требуют хорошей физической подготовки. Полуакробатический элемент считается исполненным правильно, если были соблюдены следующие условия: амплитуда, скорость во время исполнения элемента, качество технического и эстетического исполнения, слитность (отсутствие пауз), контроль своего положения каждым из партнеров, приземление.

#### Список литературы

1. Боген, М.М. Спортивная техника как предмет обучения / М.М. Боген. – Текст : непосредственный // Теория и практика физ. культуры. – 1981.– №7. – С. 28-29.
2. Быстрова, Т.Н. Акробатический рок-н-ролл: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. – Москва: Фонд развития акробатического рок-н-ролла «Виктория», 2018. – 286 с. – Текст: непосредственный.
3. Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, [и др.]. – Москва: Спорт, 2016. – 112 с. – ISBN 978-5-9907240-7-5. – Текст: непосредственный.
4. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю. Баранов. – Издательство «Человек», 2015. – 80 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796.012

## САЛЬТО ИЗ РУК В РУКИ В СМЕШАННЫХ ПАРАХ ПО ПРОГРАММЕ МС В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

**Заячук Т.В.**

*к.п.н., доцент*

**Батманова Я.О.**

*магистрант*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Выполнение элемента сальто из рук в руки в смешанных парах демонстрирует уровень мастерства акробатов и их способность выполнять сложные парные элементы. Сальто из рук в руки является технически сложным элементом, требующим высокой степени координации, силы и взаимодействия партнеров между собой. Данный элемент добавляет зрелищности в программе, так как он выполняется с партнера на партнера.

**Ключевые слова.** Смешанные пары, программа мастер спорта, сальто из рук в руки, спортивная акробатика, взаимодействие партнеров.

**Актуальность.** Спортивная акробатика вид спорта, который сочетает в себе элементы акробатики, танца, требуют высокой степени координации, силы, гибкости и доверия между партнерами. Взаимодействие между партнерами одно из важных аспектов в работе пар.

Рост конкуренции, усложнение правила соревнований, что приводит к применению в соревновательных программах к усложнению акробатических элементов, к выполнению более совершенных способов и эффективной методики обучения им [1].

Сальто из рук в руки является часто встречаемым элементом, данный элемент требует высокой физической подготовки, включая силу верхней части тела, выносливости, гибкости. Данный элемент требует тщательной проработки техники и безопасности, чтобы минимизировать риск травм [2].

Анализ научно-методической литературы показал, что недостаточно раскрыты вопросы, касающиеся особенностей выполнения сальто из рук в руки в смешанных парах, а также эффективной методики обучения элементу, что в свою очередь подчеркивает актуальность исследования.

**Цель исследования.** Проанализировать сальто из рук в руки по фазам двигательного действия.

**Методы исследования.**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Видеоанализ;
3. Педагогическое наблюдение.

**Результаты и их обсуждения.** Проанализировав научно-методическую литературу, а также всероссийские соревнования 2024-2025 года по спортивной акробатике, можно сделать вывод, что сальто из рук в руки или более сложный

элемент выполняют практически каждый состав выступающий по программе МС в смешанных парных упражнениях.

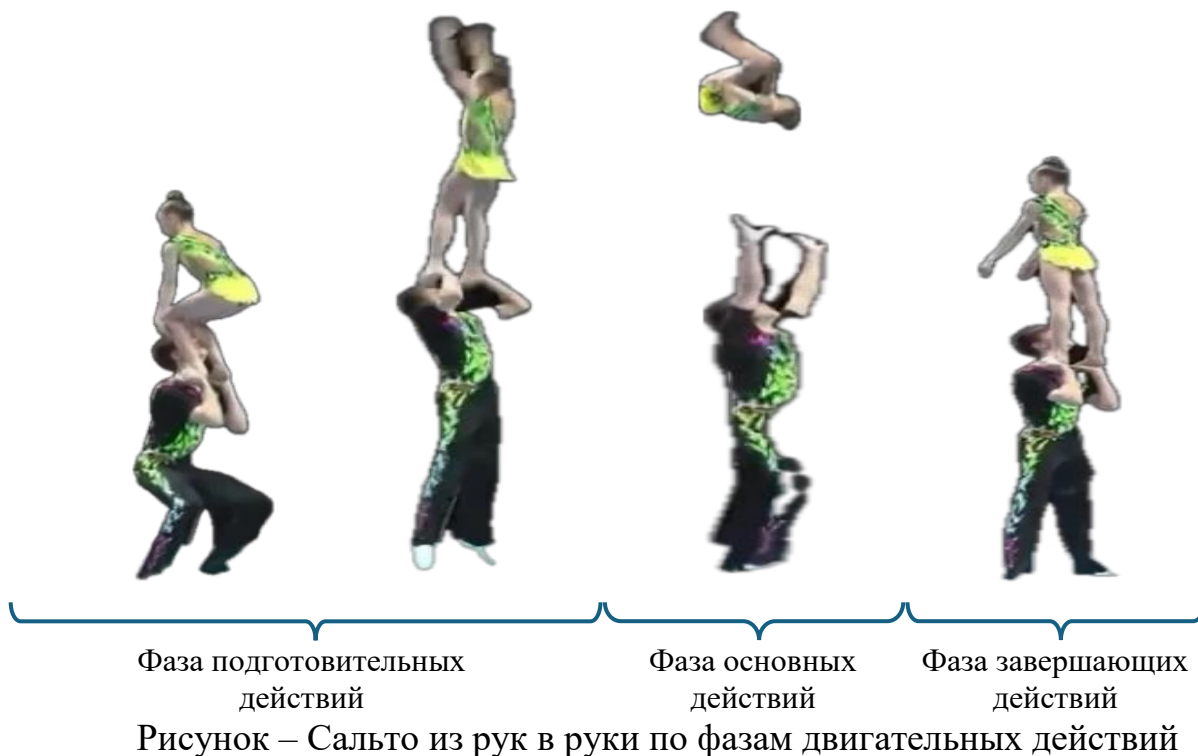
Но в научной-методической литературе, нет подробного обучения парно-групповым упражнениям, что подвергает тренеров придумывать свои методики обучения вольтижных упражнений.

Мы разделили данный элемент по фазам двигательных действий.

Фаза подготовительных действий, включает в себя первую часть элемента, то есть как партнеры попали в толчок друг с другом и как верхний выбрал траекторию движения.

Таблица – Фазы двигательных действий при выполнении сальто из рук в руки

Фазы двигательных действий	Техническая ошибка	Причина возникновения	Средства упреждения
Фаза подготовительных действий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не отход партнерши в начале элемента;</li> <li>- Непопадание «нижнего и верхний» в толчок из-за этого низкая высота.</li> </ul>	<p>Неправильная работа руками партнерши, не дорабатывает отход плечами, что приводит к неправильному выходу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Нижний» начинает раньше толкать, чем «Верхняя» вырастает, из-за этого происходит не попадание</li> </ul>	<p>Обратить внимание при изучении элемента на начальном этапе обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обратить внимание при изучении элемента на начальном этапе обучения</li> <li>-</li> </ul>
<b>Фаза основных действий заключается в выполнении сальто «верхней»</b>			
Фаза основных действий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разведение ног в группировке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Неплотная группировка у «верхний».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обратить внимание на начальном и углубленном этапе обучения.</li> </ul>
<b>Фаза завершающих действий, заключается в раскрытии «верхней» и ловли «нижнего» к себе в плечи</b>			
Фаза завершающих действий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приземление мимо плеч партнера</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Может возникать из-за неправильно открытия «верхней»;</li> <li>- Также эта ошибка может возникать из-за поздней ловли нижнего»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обратить внимание на начальном и углубленном этапе обучения.</li> </ul>



**Вывод.** Сальто из рук в руки является сложнокоординационным элементом. Данный элемент разобрали по фазам двигательных действий, чтобы в дальнейшем разработать методику обучения и проработать данные ошибки.

#### Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения / Б.А. Ашмарин. – Москва: Физкультура и спорт, 2002. –182 с. – Текст: непосредственный.
2. Решетин, А.А. Методика обучения бросковым упражнениям в парной акробатике на этапе начальной специализированной подготовки / А.А. Решетин. – Волгоград: Физическая культура, 2009. – 25 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796

## АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИНАЛИСТОВ ДИСЦИПЛИНЫ «ФОРМЕЙШН» ЖЕНЩИНЫ НА КУБКЕ РОССИИ 2025 ГОДА

**Заячук Т.В.**

*к.п.н., доцент*

**Дмитроченкова А.В.**

*магистрант*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен анализ соревновательных программ финалистов дисциплины «формейшн» женщины на Кубке России 2025 года. Полученные результаты отражают изменения в подходе к построению программ, уровню технической сложности и стилистических тенденциях, характерных для современной практики соревновательной деятельности в акробатическом рок-н-ролле. Результаты исследования могут быть использованы тренерами при постановке композиции «формейшн» женщины.

**Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, дисциплина «формейшн», соревновательная программа, анализ результатов Кубка России 2025.

**Актуальность.** Дисциплина «формейшн» женщины является одной из самых массовых и зрелищных в акробатическом рок-н-ролле. Для достижения высоких результатов спортсменкам необходимо показать высокий технический уровень, передать идею или сюжет постановки, при этом выполняя танцевальные фигуры синхронно и перемещаясь по площадке в различных перестроениях. Для реализации максимального потенциала спортсменок и постановки актуальной соревновательной программы важно понимать современные характерные особенности дисциплины «формейшн» женщины, для объективного определения которых возникает необходимость в подробном анализе выступлений высококвалифицированных команд [1, 2, 3].

**Цель исследования.** Провести анализ соревновательных программ финалистов дисциплины «формейшн» женщины на Кубке России 2025 года для выявления их характерных особенностей.

**Методы исследования.** Анализ видеоматериалов соревновательных программ финалистов дисциплины «формейшн» женщины на Кубке России, проходившем в г.Москва 15-17 апреля 2025 г.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью выявления характерных особенностей соревновательных программ и их исполнения рассмотрим судейские оценки по каждому компоненту и их составляющие. Детализация оценок судей представлена в таблице 1.

Исходя из данных в таблице, мы можем прийти к заключению, что команды «формейшн» женщины в финале кубка России получили от 39,6 до

49,27 баллов. Данные баллы являются суммой баллов за такие компоненты как: основной ход, танцевальные фигуры, композиция и формейшн-фигуры.

Таблица – Детализация оценок финала Кубка России 2025 года  
в дисциплине «формейшн» женщины

Кубок России 2025 год							
Название команды	ELITE TEAM	K2	Iron Ladies	LADY	Bakers Dozen	Cool cats	CHAR M
Оценка за компонент «Основной ход» (макс. 10 баллов)	7,5	7,34	7,45	7,72	7,72	8,29	8,34
Оценка за компонент «Танцевальные фигуры» (макс. 20 баллов)	11,81	11,87	11,95	13,76	13,88	14,97	14,14
Оценка за компонент «Композиция» (макс. 15 баллов)	9,03	9,01	9,83	10,36	10,72	10,67	11,8
Оценка за компонент «Формейшн-фигуры» (макс. 20 баллов)	11,27	12,85	12,18	13,77	14,14	14,12	14,99
Итоговое количество баллов	39,6	41,08	41,41	45,61	46,45	48,05	49,27
Место в итоговой турнирной таблице	7	6	5	4	3	2	1

Компонент «формейшн-фигуры» оказался наиболее решающим: разница между первым и седьмым местом здесь достигает 18,6% от максимально возможной оценки за данный критерий. В то же время, компонент «Основной ход» практически не влиял на итоговое распределение мест, показав наименьший разброс баллов (8,4% от макс.).

Финалисты получили 15-25% сбавку за основной ход, которая является усредненной для участниц команды. Можно отметить высокий технический уровень спортсменок: высота киков минимум 90%, темп и высота прыжков одинаковые, основной ход исполнен динамично и музыкально. Сбавка чаще всего ставилась за исполнение кика и возврата по разным траекториям.

Усредненная оценка за танцевальные фигуры – 13,2 балла из 20 возможных. Данный компонент включает в себя подкритерии точность, сложность, разнообразие, оригинальность и бонус за артистизм. Команды-лидеры танцуют точно и четко, обладают качественной базовой танцевальной

техникой. В программе используются разнообразные повороты со множественными одновременными сменами поз, в среднем по 2 двойных вращения; перестроения на основном ходу и «слепые фигуры»; в среднем по 2 прыжка и 9 партеров, при этом часто используются движения, основанные на гибкости (шпагаты, мосты, махи), акробатические элементы (кувырки, колеса, поддержки). Основной ход выполняется с быстросменяемыми положениями рук, используются фигуры из других танцев (джаз-модерн, контемпорари, вог), каноны и различные партии спортсменов, за счет чего танец выглядит многогранным.

В основе постановки лежат концепция, история или идея. Они выражаются в музыке, костюмах, оригинальных движениях, соответствующих тематике. В фонограмме используется качественная склейка нескольких песен со множеством акцентов и музыкальных эффектов. У 4 из 7 команд большая часть фонограммы состоит из русских или инструментальных песен без слов. Соревновательные программы команд построены логично и гармонично, комбинации танцевальных фигур сочетаются друг с другом. Все это отражается в оценке за компонент «композиция», за который команды получают в среднем по 10,2 балла.

Компонент «формейшн-фигуры» является главной отличительной чертой групповых дисциплин акробатического рок-н-ролла от парных. Команды-финалисты получают за данный компонент в среднем по 13,3 балла. В программах представлено в среднем по 23 разнообразных построения, чаще используются диагональные линии, перестроения со сложной осмысленной геометрией и движущиеся построения с высокой скоростью перестроения.

**Выводы.** В результате проведения анализа соревновательных программ финалистов дисциплины «формейшн» женщины на Кубке России 2025 года были выявлены их характерные особенности:

1. Высокий технический уровень и увеличение сложности соревновательных программ за счет оригинальных движений, партеров, движений на основе гибкости и движений, требующих высокого уровня координации, детализации и скорости.

2. Доминирование современной хореографии. Практически обязательной основой для танцевальных связок стало использование других стилей танцев и канонов, что добавляет соревновательной программе многогранности и разнообразия.

3. Соответствие соревновательной программы определенной идее или истории. Для постановки программы тренеры используют конкретные кинематографические, литературные или исторические образы, чаще всего танец имеет завязку, кульминацию и развязку; костюмы, движения и музыка также починены одной теме.

4. Увеличение сложности перестроений. Соревновательные программы команд-финалистов «формейшн» женщины наполнены множеством движущихся построений, в том числе со сложной осмысленной геометрией.

Таким образом, соревновательные программы финалистов дисциплины «формейшн» женщины на Кубке России 2025 года выполняются спортсменами

**на высоком техническом уровне, синхронно и артистично, а тренеры придают им сложность, историю и оригинальные танцевальные решения.**

### **Список литературы**

1. Методика судейства танца 09.07.2024 г. – URL:<https://fdsarr.ru/federation> (дата обращения 25.09.2025). – Текст: электронный.
2. Методика судейства формейшн 07.05.2024 г. – URL:<https://fdsarr.ru/federation> (дата обращения 25.09.2025). – Текст: электронный.
3. ФТСАРР – Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла URL: [https://fdsarr.ru/documents/WRCC\\_3.1\\_sudeistvo\\_tanec\\_2015.pdf](https://fdsarr.ru/documents/WRCC_3.1_sudeistvo_tanec_2015.pdf). (дата обращения: 14.09.25). – Текст : электронный.

УДК 796

## **ПОЛУАКРОБАТИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ «ТАРЕЛОЧКА» В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ ДИСЦИПЛИНЫ «В КЛАСС- МИКСТ» МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ**

**Заячук Т.В.**

*к.п.н., доцент*

**Кучерова И.К.**

*доцент*

**Мингазова А.Н.**

*студент*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается техника полуакробатического элемента «тарелочка» в акробатическом рок-н-ролле дисциплины «В класс-микст» мужчины и женщины. Представлены результаты анализа техники исполнения элемента спортсменами высокой квалификации, выявлены типичные двигательные ошибки, допускаемые спортсменами на начальном этапе обучения.

**Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, полуакробатический элемент «тарелочка», техника, дисциплина «В класс-микст» мужчины и женщины.

**Актуальность исследования.** Полуакробатический элемент «тарелочка» является одним из самых часто исполняемым и высокостоящим элементом. Базовая стоимость элемента «тарелочка» составляет 8 баллов. Однако, так высоко этот элемент оценивается редко, т.к. пары допускает ряд технических ошибок, что влечет за собой ряд сбавок [2].

В связи с этим, возникает необходимость в подробном описании техники элемента «тарелочка», устранения типичных ошибок и повышение эффективности освоения.

Научно-методическое обеспечение обучения сложным элементам, в частности, полуакробатическому элементу «тарелочка», остается недостаточно разработанным [1, 3].

**Цель исследования.** Определить технику и выявить типичные двигательные ошибки полуакробатического элемента «тарелочка» в дисциплине «В класс-микст» мужчины и женщины.

**Методы исследования:** Анализ научно-методической литературы (анализ видеоматериалов соревновательных программ); педагогическое наблюдение за спортсменами.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Оценивание полуакробатического элемента проводилось согласно правилам соревнования (таблица 1).

В целях определения модели техники полуакробатического элемента «тарелочка», был проведен анализ техники выполнения элемента «тарелочка» спортсменов мастеров спорта (МС) Шиков Илья и Сингх Жасмин, занимающие

лидирующую позицию в дисциплине «В класс-микст» мужчины и женщины, и которые без ошибочно выполнили данный элемент (таблица 2).

Таблица 1 – Критерии оценивания акробатического элемента «тарелочка» (согласно правилам соревнований)

Сбавка Упражнения	1 балла	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов
Баланс при выполнении элемента	Легкая потеря (без шагов)	1 шаг	2 шага	3 шага или потеря баланса одним партнером	Более 3 шагов или потеря баланса обоими партнерами
Хват		1 раз	2 раза	>2	
Высота			Незначительная	Сильная	Экстремальная
Приземление (на экстремально согнутые в коленях ноги (угол между бедром и голенью < 90°) – на всех элементах)				X	
Отклонение от правильного положения тела при исполнении элемента				X	

Таблица 2 – Выполнение полуакробатического элемента «тарелочка» спортсменами МС по фазам двигательных действий

Фаза подготовительных действий	Фаза основных действий	Фаза завершающих действий
Партнерша: Поднимание ног на уровень 90 градусов в опоре на руки партнера.	Партнерша: в опоре на согнутые руки партнера, выполняет круговые движение тазом и ногами, три основных оборота.	Партнерша: в опоре на согнутые руки партнера, после основных оборотов выполняется завершающий оборот с согнутыми ногам прижатыми груди. Далее постановка ног на пол.
Партнер: ноги врозь, руки на уровне таза, согнуты в локтях, партнерша в руках партнера.	Партнер: ноги врозь, партнерша в руках партнера, выполняет круговые движения руками и поочередный отрыв ног от пола по мере вращения партнерши.	Партнер: завершающий оборот вокруг своей оси и постановка партнерши на пол.
Время, затраченное на выполнение фазы: (0,00-0,50) – 0,5 сек	Время, затраченное на выполнение фазы: (0,51-3,98) – 3,47 сек	Время, затраченное на выполнение фазы: (3,99-5,11) – 1,12 сек

Рассматривая угловые показатели партнерши высокой квалификации при выполнении элемента «тарелочка», в фазе подготовительных действий (рисунок 1) угловые параметры составляет 110,3 °.



Рисунок 1 – Угловые параметры туловища партнерши в фазе подготовительных действий спортсменкой высокой квалификации

В фазе основных действий партнерша должна соблюдать угловой параметр в  $180^\circ$ , при выполнении круговых движений, вращаясь как в правую, так и в левую сторону (рисунок 2).

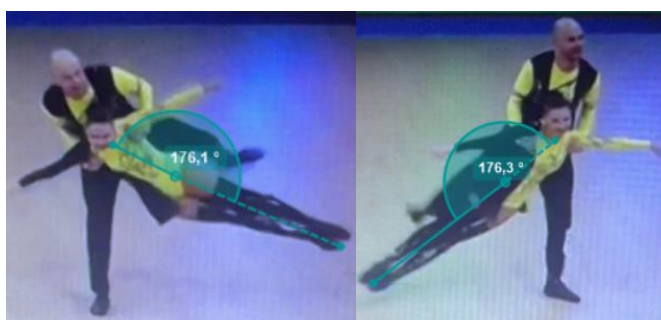


Рисунок 2 – Угловые параметры туловища партнерши в фазе основных действий спортсменами высокой квалификации

При выполнении элемента вращаясь в правую сторону угол туловища партнерши высокой квалификации (рисунок 2) составляет  $176,1^\circ$  и в левую  $176,3^\circ$ , что говорит о том, что партнерша не меняет высоту ног, что соответствует требованиям правил соревнований.

Педагогическое наблюдение по выполнению элемента «тарелочка» проводилось за спортсменами «Поволжского ГУФКСиТ» с использованием программы Kinovea, для определения временных показателей и угловых параметров туловища партнерши во время выполнения элемента (таблица 3, рисунок 3, 4).

Таблица 3 – Временные показатели техники выполнения элемента «тарелочка» спортсменами ПГУФКСиТ

Фаза подготовительных действий	Фаза основных действий	Фаза завершающих действий
Время, затраченное на выполнение фазы (0,00-0,50) – 0,5 сек	Время, затраченное на выполнение фазы (0,50-4,07) – 3,57 сек	Время, затраченное на выполнение фазы (4,07-5,22) – 1,15 сек

У партнерши ПГУФКСиТ угловые показатели составляют  $141,0^\circ$  в фазе подготовительных действий (рисунок 3а).

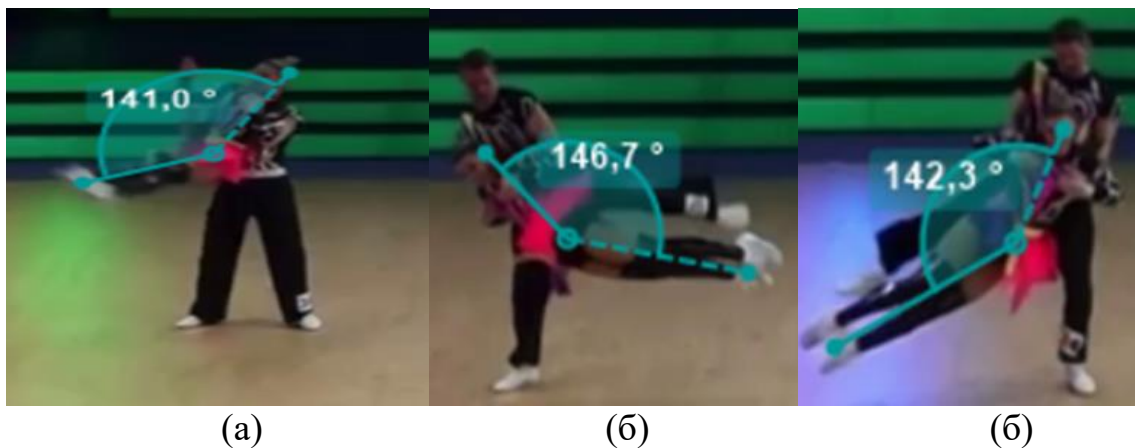


Рисунок 3 – Угловые параметры туловища партнерши в фазе подготовительных действий, спортсменкой ПГУФКСиТ (а); в фазе основных действий (б)

В фазе основных действий у партнерши ПГУФКСиТ угловые значения составляют  $146,7^\circ$  и в левую  $142,3^\circ$ , что говорит о недостаточной физической и технической подготовленности партнерши (рисунок 3б).

Спортсмены ПГУФКСиТ в фазе основных и заключительных действий допустили ряд ошибок что, влечет за собой сбавки за выполнение элемента и в дальнейшем влияет на всю соревновательную программу.

**Заключение.** Технически совершенное исполнение полуакробатических элементов требует высокой физической подготовленности партнеров. Гармоничное сочетание хореографии, акробатики, музыкального сопровождения, доверие и сложные комбинации способствуют достижению максимальной оценки.

#### Список литературы

1. Голев, А.Б. Танцуем рок-н-ролл / А.Б. Голев: Методические рекомендации. – ВНИЦНТ и КИР МК СССР. – Москва, 1988. – 47 с. – Текст: непосредственный.
2. Правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл». – Утвержденные Министерства спорта РФ. – 09.03.2023. – №2154. – 238 с. – Текст: непосредственный.
3. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю. Баранов. – Москва: Спорт, 2015. – 80 с. – ISBN 978-5-9906578-6-1. – Текст: непосредственный.

УДК 796.413/.418

## РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ 2025 ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В ЛЕЙПЦИГЕ, ГЕРМАНИЯ

*Заячук Т.В.<sup>1</sup>*

*к.п.н., доцент*

*Смутьская М.В.<sup>2</sup>*

*тренер*

*<sup>1</sup>Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

*<sup>2</sup>Спортивная школа Кронштадтского района  
Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен анализ выступления спортсменов по спортивной гимнастике на Чемпионате Европы 2025 в Лейпциге, Германия. Полученный анализ позволит выделить основных претендентов на завоевание медалей без участия сборной команды России.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, результаты чемпионат Европы 2025 в Лейпциге, Германия.

**Актуальность.** В Лейпциге, Германии 26-31 мая 2025 года прошел чемпионат Европы по спортивной гимнастике, один из первых крупных соревнований по спортивной гимнастике после Парижа-2024.

Гимнасты выступали на шести Этапов Кубков Мира в Котбусе Германии, Азербайджане, Анталы Турция, Хорватии, Дохе, Египет, где показывали свои результаты [1, 2, 7]. п

Анализ результатов поможет определить конкурентоспособных гимнастов без участия сборной команды России. Полученный анализ позволит выделить основных претендентов на завоевание медалей.

**Цель исследования.** Проанализировать результаты выступления зарубежных гимнастов на чемпионате Европы 2025.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, анализ информационных материалов, изложенных на веб-сайтах:

– Международного олимпийского комитета – olympics.com;

– Международной федерации гимнастики – gymnastics.sport.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Команда Италии выиграла в четвертый раз. Для них это четвертая победа в командном многоборье в истории. Год назад на Играх в Париже Италия завоевала серебро.

В Германии выступали лишь две гимнастки из того, медального состава команды Италии – это олимпийская чемпионка-2024 в упражнении на бревне Аличе д'Амато, обладательница бронзы Игр в Париже на этом же снаряде, и чемпионка Европы-2024 в многоборье Манила Эспозито. К ним в Лейпциге добавились чемпионка мира среди юниоров-2023 в вольных упражнениях Джулия Перотти, Эмма Фьораванти и София Тонелли.

Основной вклад в золотой результат итальянской команды внесла Эспозито, которая отобралась в финалы в трех из четырех видов. Гимнасткам по команде не удалось обойтись без грубых ошибок. Всего итальянки допустили пять падений в командном многоборье, но это позволило им победить со значительным запасом (в более чем 3 балла) над ближайшими конкурентками. Не совсем удачно получились выступления у Аличе д'Амато: она упала с бревна, на котором выиграла в столице Франции золото Игр в истории женской итальянской гимнастики. Аличе не отобралась ни в один финал на отдельных снарядах.

У Германии лучший результат в истории. Для команды Германии, которая выиграла серебро на домашнем турнире, это вторая награда чемпионата Европы и первая серебряная в истории по спортивной гимнастике. В 2022 году немки стали бронзовыми призерами. 17-летняя Хелен Кеврич, которая на Чемпионате мира среди юниоров 2023 года стала второй на брусьях. В этот раз она показала третий результат в общей квалификации участниц и получила наивысшую сумму баллов на этом снаряде. Оценки за программу в ее исполнении превзошли результат, показанный олимпийской чемпионкой-2020 и трехкратной чемпионкой мира на этом снаряде Ниной Дервал из Бельгии.

Француженки, как и год назад, поднялись на третью ступень пьедестала европейского первенства. После исторической бронзы на Чемпионате мира-2023 и бронзы Европы в Римини на них возлагались большие надежды на домашних Играх, но, к сожалению, они не отобрались в финал командного и личного многоборья. В Лейпциге лидером сборной является 23-летняя Лоретт Шарпи, которая стала бронзовым призером ЧМ в Антверпене в команде. На ее счету также награды в упражнениях на бревне и на брусьях. В финал личного многоборья она квалифицировалась с седьмым результатом.

Четвертое место заняла команда Румынии. Бронзовый призер Игр-2024 в вольных упражнениях Ана Барбосу стала второй после Эспозито в общей квалификации.

Борьба в личном многоборье была между Эспозито, Барбосой и Кеврич [3].

В соревнованиях среди мужчин приняли участие многочисленные обладатели олимпийских медалей, в том числе Джейк Джармен и Гарри Хепуорт из Великобритании – оба бронзовые призеры Парижа, а также чемпион Рио-2016 на кольцах Элефтериос Петруниас из Греции и обладатель золотой медали Токио-2020 в вольных упражнениях Артем Долгопят из Израиля [4].

Впервые на турнире среди взрослых были разыграны медали в соревновании смешанных команд. Эта дисциплина войдет в программу Олимпийских игр-2028. Результаты распределились следующим образом.

#### **Смешанные команды:**

1. Германия (Тимо Эдер, Карина Шенмайер) – 25,566
2. Великобритания (Джейк Джармен, Руби Эванс) – 25,466
3. Италия (Лоренцо Минь Казали, Манила Эспозито) – 27,966

В командном многоборье результаты распределились следующим образом:

#### **Женское Командное многоборье:**

1. Италия (Манила Эспозито, София Тонелли, Эмма Фиораванти, Алиса Д'Амато, Джулия Перотти) – 161,930 (прыжок: 40,599, брусья: 40,399, бревно: 40,999, пол: 39,933).

2. Германия (Хелен Кеврич, Яноа Мюллер, Леа Мари Кваас, Карина Шенмайер, Силья Штер) – 158,396 (опорный прыжок: 40,599, брусья: 40,465, бревно: 39,133, вольные упражнения: 38,199).

3. Франция (Лоретт Шарпи, Минг ван Эйкен, Роман Хамелин, Дженна Ларуи, Морган Осиссек-Раймер) – 156,728 (опорный прыжок: 39,899, брусья: 38,699, бревно: 39,732, вольные упражнения: 38,398).

#### **Мужское командное многоборье:**

1. **Великобритания** (Джейк Джармен, Гарри Хепурт, Джейми Льюис, Джонас Рашворт, Люк Уайтхаус) – 247,528 (вольные упражнения: 42,699, конь: 40,199, кольца: 41,699, опорный прыжок: 43,132, брусья: 40,433, перекладина: 39,366).

2. **Швейцария** (Лука Джубеллини, Маттео Джубеллини, Флориан Лангенеггер, Ноэ Сейферт, Ян Раубаль) – 245,727 (вольные упражнения: 41,398, конь: 41,399, кольца: 38,866, опорный прыжок: 42,266, брусья: 41,366, перекладина: 40,432).

3. **Италия** (Юмин Аббадини, Эдоардо Де Роза, Никола Бартолини, Лоренцо Мин Казали, Марио Маккиати) – 242,826 (Этаж: 41,766, Конь: 40,865, Кольца: 38,932, Прыжок: 42,065, Брусья: 40,199, Турник: 38,999).

#### **Женщины, многоборье:**

1. Манила Эспозито (Италия) – 54,965 VT: 13,666, UB: 13,400, BB: 13,566, FX: 14,333.

2. Альба Петиско (Испания) – 53,265 VT: 13,233, UB: 13,533, BB: 13,166, FX: 13,333.

3. Ана Барбошу (Румыния) – 52,299 VT: 13,700, UB: 13,433, BB: 13,533, FX: 11,633.

#### **Мужчины многоборье:**

1. Адем Асил (Турция) – 82,398 FX: 13,466, PH: 12,833, SR: 14,766, VT: 14,300, PB: 13,500, NB: 13,533.

2. Лео Саладино (Франция) – 81,430 FX: 13,866, PH: 12,866, SR: 13,566, VT: 13,966, PB: 14,000, NB: 13,166.

3. Кристофер Месарош (Венгрия) – 81,164 FX: 13,966, PH: 13,133, SR: 12,933, VT: 13,833, PB: 13,933, NB: 13,366.

#### **Вольные упр. мужчины**

1. Люк Уайтхаус (Великобритания) – 14,500

2. Гарри Хепурт (Великобритания) – 14,366

3. Лоренцо Мин Касали (Италия) – 13,966

#### **Конь**

1. Гамлет Манукян (Армения) – 14,766

2. Мамикон Хачатрян (Армения) – 14,733

3. Габриэле Таргетта (Италия) – 14,400

#### **Кольца**

1. Элефтериос Петруниас (Греция) – 14,400

1. Адем Асил (Турция) – 14,400
3. Артур Аветисян (ARM) – 14,366

#### **Параллельные брусья**

1. Нильс Дункель (Германия) – 13,900
2. Ян Раубаль (Швейцария) – 13,766
3. Тимо Эдер (Германия) – 13,700

#### **Опорный прыжок, мужчины**

1. Артур Давтян (ARM) – 14,799
2. Джейк Джармен (Великобритания) – 14,733
3. Назар Чепурный (УКР) – 14,583

#### **Перекладина**

1. Роберт Творогал (LTU) – 14,300
2. Андреас Тоба (Германия) – 14,000
3. Энтони Мансар (Франция) – 13,966

#### **Брусья разновысокие, женщины**

1. Нина Дерваэль (БЕЛ) – 14,466
2. Беттина Лили Цифра (Венгрия) – 14,100
3. Ана Барбосу (РУ) – 13,766

#### **Бревно**

1. Нина Дерваэль (БЕЛ) – 14,033
2. Ана Барбосу (РУ) – 13,666
3. София Тонелли (Италия) – 13,633

#### **Вольные упражнения женщины**

1. Ана Барбосу (РУ) – 13,833
2. Манила Эспозито (Италия) – 13,700
3. Альба Петиско (ESP) – 13,566

#### **Опорный прыжок, женщины,**

1. Карина Шенмайер (Германия) – 13,983
2. Валентина Георгиева (Булгария) – 13,900
3. Лиза Ваэлен (БЕЛ) – 13,666 [5, 6].

**В женском многоборье** места распределились следующим образом: 1 место – Италия; 2 – Германия; 3 – Франция; 4 – Румыния; 5 – Нидерланды; 6 – Великобритания; 7 – Швеция; 8 – Венгрия; 9 – Испания; 10 – Бельгия; 11 – Финляндия; 12 – Испания; 13 – Чехия; 14 – Австрия; 15 – Швейцария; 16 – Турция; 17 – Норвегия; 18 – Украина; 19 – Польша; 20 – Болгария; 21 – Португалия; 22 – Дания; 23 – Словения; потом Латвия; Хорватия [5, 6].

**В мужском многоборье:** 1 место – Великобритания; 2 – Швейцария; 3 – Италия; 4 – Германия; 5 – Франция; 6 – Нидерланды; 7 – Венгрия; 8 – Бельгия; 9 – Финляндия; 10 – Испания; 11 – Украина; 12 – Норвегия; 13 – Турция; 14 – Болгария; 15 – Австрия; 16 – Чехия; 17 – Израиль; 18 – Азербайджан; 19 – Швеция; 20 – Исландия; 21 – Грузия; 22 – Румыния; 23 – Греция; потом Армения; Словения; Португалия; Хорватия [5, 6].

**Заключение.** И так на сегодня на чемпионате Европы 2025 лидирующие позиции в женском многоборье занимают Италия, Германия, Франция. В мужском многоборье Великобритания, Швейцария, Италия.

### Список литературы

1. Заячук, Т.В. Анализ выступления спортсменов на Кубке Мира 2025 по спортивной гимнастике в Турции, Анталья / Т.В. Заячук., М.В. Смутьская. – Текст : непосредственный // Обзор педагогических исследований. – 2025. Т. 7. № 4. – С. 286-291.
2. Заячук, Т.В. Результаты спортсменов по спортивной гимнастике на Кубке Мира в Котбусе 2025 года / Т.В. Заячук. – Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования, 2025. № 87-4. – С. 128-130.
3. МОК – URL: <https://www.olympics.com/en/news/2025-european-gymnastics-championships-all-final-results-scores-and-medals-full-list> (дата обращения 31.05.2025). – Текст : электронный.
4. МОК – URL: <https://www.olympics.com/en/news/2025-european-gymnastics-championships-all-final-results-scores-and-medals-full-list> (дата обращения 31.05.2025). – Текст : электронный.
5. МОК – URL: <https://www.olympics.com/ru/news/sportivnaya-gimnastika-chempionat-evropy-sredi-zhenshchin-2025-italyanki-snova-vyigrali-komandnoe-mnogobore> (дата обращения 31.05.2025). – Текст : электронный.
6. МОК – URL: <https://www.olympics.com/ru/news/sportivnaya-gimnastika-chempionat-evropy-sredi-zhenshchin-2025-rezultaty> (дата обращения 31.05.2025). – Текст : электронный.
7. Сомкин, А.А. Сравнительный анализ основных международных и всероссийских соревнований 2022 года в условиях санкций против российских гимнасток / А.А. Сомкин. – Текст : непосредственный // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт., 2023. Выпуск №1. – С. 79-87.

УДК 796

## АНАЛИЗ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ В ОБЪЕДИНЕННЫХ АРАБСКИХ ЭМИРАТАХ В 2024 ГОДУ

*Исламова Р.А.*

*студент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен анализ Чемпионата Мира по акробатическому рок-н-роллу, прошедший в ОАЭ (Абу-Даби). В исследовании представлен анализ участия спортсменов, роль акробатического рок-н-ролла в развитии физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется организации соревнований, критериям судейства.

**Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, анализ чемпионата мира 2024 в Абу-Даби.

**Актуальность.** Акробатический рок-н-ролл стал одним из самых прогрессивных форм массовой физической культуры и спорта в России, сочетая в себе музыкальность, хореографию и выносливость [1]. Постепенно он развивается по всему миру, что дает большой скачок для популяризации данного вида спорта.

**Цель исследования.** Проанализировать результаты Чемпионата Мира по акробатическому рок-н-роллу 2024 года ОАЭ Абу-Даби.

**Методы исследования:** Анализ протоколов соревнований, анализ правил соревнований, анализ сайта Всемирной федерации акробатических и свинговых танцев WFADS Acrobatic Rock'n'Roll World Championship.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В чемпионате мира 2024 года в Абу-Даби приняли участие 30 стран в пяти дисциплинах мирового первенства: «М класс-микст» мужчины и женщины, «А класс-микст» мужчины и женщины, «В класс-микст» мужчины и женщины, «Акро-свинг» мужчины и женщины, «Формейшн» женщины. Участие приняли спортсмены из пяти континентов (рисунок).

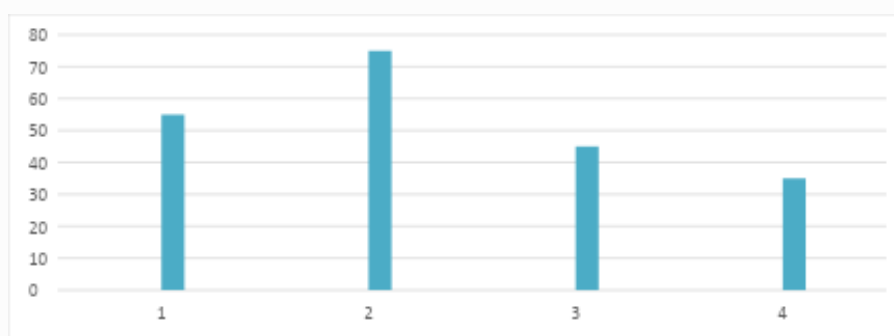


Рисунок – Участники Чемпионата Мира

1 – Африка, 2 – Евразия, 3 – Северная Америка, 4 – Австралия

Выступления оценивались по 5 критериям: продолжительность, темп музыки, количество танцевальных фигур, количество акробатических элементов, количество человек (в командной дисциплине) [2].

Большое количество наград завоевала сборная команда России. Результаты распределились следующим образом:

Дисциплина «М класс-микст» мужчины и женщины:

1 место – Россия

2 место – Россия

3 место – Египет

Дисциплина «А класс-микст» мужчины и женщины

1 место – Россия

2 место – Россия

3 место – Франция

Дисциплина «В класс-микст» мужчины и женщины

1 место – Россия

2 место – Россия

3 место – Болгария

«Акро-свинг» мужчины и женщины

1 место – Россия

2 место – Франция

3 место – Россия

Дисциплина «Формейшн» женщины

1 место – Россия

2 место – Казахстан

3 место – Колумбия [3].

Наибольшее количество команд прибыло из Евразии, что подтверждает силу этого континента в области акробатического рок-н-ролла.

Тенденции выступлений спортсменов продемонстрировали большую разнообразность музыкальных и ритмичных решений, а также большое количество дисциплин, по сравнению с предыдущими годами.

**Заключение.** Чемпионат Мира по акробатическому рок-н-роллу в Абу-Даби подтвердили устойчивый рост популярности данного вида спорта во всем мире. Соревнование продемонстрировало как повышение технической сложности выступлений. Подобные соревнования служат эффективным инструментом укрепления физической культуры и спорта, содружества стран. Полученные результаты показывают, что акробатический рок-н-ролл популяризируется во всем мире.

### Список литературы

1. Правила вида спорта «акробатический рок-н-ролл». Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 марта 202. – №154. – 238 с.

2. ФТСАРР – Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла. – URL: [https://fdsarr.ru/arr/news/sportivnaya\\_sbornaya\\_komanda\\_rossiyskoy\\_federatsii\\_po\\_akrobaticeskomu\\_rok\\_n\\_rollu\\_primet\\_uchastie\\_v/](https://fdsarr.ru/arr/news/sportivnaya_sbornaya_komanda_rossiyskoy_federatsii_po_akrobaticeskomu_rok_n_rollu_primet_uchastie_v/) (дата обращения 9.10.2025). – Текст : электронный.

3. ФТСАРР – Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла. – URL: [https://fdsarr.ru/arr/news/rezultaty\\_championata\\_mira\\_po\\_akrobaticeskomu\\_rok\\_n\\_rollu\\_v\\_abu\\_dabi/](https://fdsarr.ru/arr/news/rezultaty_championata_mira_po_akrobaticeskomu_rok_n_rollu_v_abu_dabi/) (дата обращения 9.10.2025). – Текст : электронный.

УДК 796.034.2

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

**Катунова Е.Ю.**

**Седоченко С.В.**

*к.п.н., доцент*

*Воронежская государственная академия спорта*

*Воронеж, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние фитнеса на уровень жизни граждан старшей возрастной категории. Анализируются наиболее эффективные механизмы помощи вовлечения людей старшего поколения в фитнес-индустрию. Выявлены наиболее популярные меры поддержки, ключевые эффекты от занятий фитнесом, проанализирован опыт вовлечения лиц старшего поколения в Воронежской области и Краснодарском крае.

**Ключевые слова:** фитнес, здоровый образ жизни, спорт, люди старшего поколения, вовлечение в занятия физической активностью.

**Актуальность.** «Увеличение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году и до 81 года к 2036 году, в том числе опережающий рост показателей ожидаемой продолжительности здоровой жизни» – такую цель поставил Президент РФ перед Правительством в мае 2024 года. В указе Президента РФ одной из приоритетных задач является реализация национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» [5].

В последние годы, особенно после пандемии COVID-19 люди очень остро осознали важность укрепления здоровья через внедрение в жизнь физической культуры, как элемента здорового образа жизни. Наиболее уязвимой категорией населения являются люди старшего поколения, которые чаще имеют хронические заболевания и ослабленную иммунную систему.

**Цель:** выявление ключевых факторов, влияющих на вовлечение лиц старшего поколения в занятия фитнесом.

**Методы исследования:** анализ литературных источников и официальных Интернет-ресурсов по теме исследования.

Работа выполнена в рамках научно-методического обеспечения темы ФГБОУ ВО «ВГАС» ГЗ № 777-00010-24-00 ПР, раздел 2, часть 2 на 2024 год и на плановый период 2025 года.

**Результаты исследований и их обсуждение.** На помощь старшей категории граждан должно прийти государство, общество и близкие люди. Фитнес может выступить основным элементом укрепления здоровья, как доступный вид физической активности, так как для пожилого человека большое значение имеет бюджетный вариант тренировок в залах, а также бесплатные занятия в парках и площадках «в шаговой доступности» от места проживания.

Для лиц пожилого возраста организация занятиями фитнесом может реализовываться в двух форматах групповом и индивидуальном. Среди групповых наиболее приемлемыми являются скандинавская ходьба, общая

физическая подготовка, оздоровительная гимнастика. При правильном применении данных видов активности пожилому человеку будет просто обеспечить правильную дозированную нагрузку. Скандинавская ходьба способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, вместе с тем поддерживая и укрепляя кардиореспираторную систему, а в целом занятия на свежем воздухе благотворно влияют на психоэмоциональное состояние и сон лиц старшего поколения [1].

Поддержка государства в вопросе помощи мотивации и привлечения граждан пожилого возраста в занятия фитнесом огромна. Наиболее популярные из них представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Наиболее популярные меры поддержки

Направление деятельности	Мероприятия
Обеспечение финансовой доступности	- Частичная компенсация стоимости абонемента для представителей трудовых коллективов. - Бесплатные занятия для различных возрастных и социальных групп - Предоставление скидок на абонементы - Проведение акций для новых посетителей
Развитие инфраструктуры и территориальной доступности	- Организация занятий в шаговой доступности - Бесплатные часы в коммерческих фитнес-клубах и государственных спортивных сооружениях - Использование площадок с уличными тренажерами
Программы и качество услуг	- Привлечение профессиональных инструкторов - Проведение открытых уроков и мастер классов
Мотивационная работа	- Организация фестивалей, семинаров и т.д. - Проведение мастер классов известными личностями - Информационная поддержка спортивных проектов

При выборе подхода вовлечения населения старшей возрастной категории важно опираться на опыт регионов. Так, например в Воронежской области существует программа «Я в фитнесе», которая предлагает жителям широкий спектр бесплатных спортивных услуг от оздоровительной зарядки до таких направлений как йога, цигун, уличный фитнес и т. д. Занятия проводятся на специально оборудованных площадках (парк «Алые паруса», парк «Динамо», парк «Танаис», парк Победы, СОК «Олимпик», спортивный клуб Воронежского государственного педагогического университета) квалифицированными инструкторами. Воронежская государственная академия спорта успешно реализует проект «Зарядка». Каждый понедельник в 13.15 у главного корпуса академии каждый желающий может поучаствовать в разминке, которую проводят студенты и преподаватели. Показатели привлечения населения в Воронежской области к занятиям фитнеса более высокие, чем в других регионах, что говорит о высокой эффективности данной модели. Так же отличительной чертой проекта является его инклюзивность, программа подходит для всех социальных и возрастных групп [4]. Источниками финансирования программы являются средства бюджета Воронежской области, внебюджетные источники, включая спонсорские

средства. Практика Воронежской области показывает, что дозированные нагрузки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на улучшение физической формы и эмоционального состояния занимающихся. Регулярное проведение тренировок в парках Воронежа и области ведет к увеличению популярности посещения зон отдыха и в целом формирует тренд на здоровый образ жизни.

Ключевые эффекты от занятий фитнесом в Воронежской области представлены в таблице 2

Таблица 2– Ключевые эффекты от занятий фитнесом

Ключевые эффекты	Результаты
Экономический	Устойчивая привычка к занятиям фитнесом, как следствие развитие индустрии фитнеса в регионе
Оздоровительный	Улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся.
Социальный	Рост посещаемости зон отдыха, стремление к ведению здорового образа жизни

Системные занятия фитнесом становятся значительным фактором повышения качества жизни граждан старшей возрастной категории. [3]

Стоит отметить роль информационных технологий в формировании привычки к занятиям фитнесом. В последние годы в нашу жизнь пришли разные спортивные сообщества и инфографика. К инновационным методам информирования населения можно отнести установку видеомониторов в общественных местах, которые демонстрируют технику выполнения упражнений, выступления спортивных инструкторов с рекомендациями по физическим нагрузкам, питанию и отдыху. Создание спортивных клубов по месту жительства с широким спектром фитнес-направлений. Например, в Краснодарском крае, создание спортивных клубов по месту жительства или работы, позволило охватить в 2019 году 18000 человек населения [2].

Итоги опроса 2024 года, проведенного Национальным фитнес - сообществом среди 115000 человек по всей России выявили изменения уровня вовлеченности в фитнес различных возрастных категорий граждан [5]. Ключевые изменения по данным опроса следующие:

- 30-39 лет незначительное снижение вовлеченности (с 32,2% до 31,7) карьера, приоритет семьи;
- 40-54 лет стабильный рост (с 28,3% до 28,8%) мотивация сохранить здоровье, налоговый вычет;
- 50-55 снижение (с 8,2% до 7,2%), выход на пенсию;
- 60 + лет положительная динамика (с 7,6% до 7,8%), государственная и региональная поддержка [6].

**Заключение (выводы).** Таким образом, цели, поставленные Президентом Российской Федерации, находятся в процессе реализации, благодаря мерам поддержки на государственном уровне. Индустрия фитнеса приспособляется к демографическим вызовам, развивая целевые программы для старшего поколения, такие как: зарядка, фитнес-направления и иные

занятия физической активностью в спортивных клубах «шаговой доступности». Занятия физической активностью направлены на достижение ключевых эффектов и определенной результативности. Важным стимулирующим фактором в деятельности вовлечения старшего поколения в занятия физической активностью является: обеспечение финансовой доступности, развитие инфраструктуры и территориальной доступности спортивных объектов, увеличение количества квалифицированных тренеров, а так же мотивационная работа с населением.

### **Список литературы**

1. Загрядская, О.В. Формы и организация занятий фитнесом с людьми пожилого возраста / О.В. Загрядская, В.М. Ламова, Е.М. Замыко // Фитнес: теория и практика. – 2024. – № 17. – С. 9-16.
2. Внедрение моделей вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом (фокус-группа «Я в фитнесе»): методические рекомендации / М.Е. Ретюнских. – Воронеж: ВГАС. – 2024. – 27 стр. – ISBN. – Текст: непосредственный
3. Катунцова, Е.Ю. Роль дворового спорта в жизни школьников и пожилых людей / Е.Ю. Катунцова, С.В. Седоченко, О.Н. Савинкова // В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Сборник научных статей Международной научно-практической конференции. Воронеж, 2024. – С. 153-155.
4. Методические рекомендации по созданию спортивных клубов по месту жительства и работы граждан в Воронежской области. «Лучшие модели организации массовой физкультурно-спортивной работы среди целевых возрастных и социальных групп населения»: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Москва : ВНИИФК, 2020. – 326 с.
5. Указ о национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года // Сайт Президент России – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/73986>, свободный (дата обращения 19.09.2025.)
6. Ковалевская, Е. Старшее поколение стало активнее ходить в фитнес-клубы в этом году // Российская газета. – 2024. – 11 декабря. Режим доступа: <https://rg.ru/2024/12/11/reg-ufo/molodezh-i-starshee-pokolenie-v-etom-godu-stali-aktivnee-hodit-v-fitness-kluby.html>. (дата обращения 18.09.2025.)

УДК 796.412.2

## **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ФУЭТЕ В ФОРМЕ БОКОВОГО ВЕРТИКАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ В ШПАГАТ**

**Коновалова Л.А.**

*к.п.н., доцент*

**Окамото М.Р.**

*студент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В исследовании с помощью видеоанализа была определена техника выполнения поворота фуэте в форме бокового вертикального равновесия в шпагат. Был определен фазовый состав поворота, который включает подготовительную фазу, серию из пяти повторяющихся фаз отталкивания и вращения. Выявлено, что поворот в форме бокового вертикального равновесия в шпагат имеет ряд особенностей: замедление скорости на заключительном повороте, хлесткое движение выполняет рука, поворот начинается с места.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, техническая подготовка, фазовая структура, временные характеристики.

**Актуальность.** На современном этапе художественная гимнастика развивается в направлении постоянного усложнения соревновательных программ и повышения требований к техническому мастерству спортсменок. Конкуренция на международной арене обостряется, и результат, напрямую зависит от владения разнообразными, точно исполненными элементами. Особенно ценятся оригинальные и сложные движения, которые позволяют гимнастке выделиться и получить более высокие оценки за выступление [2].

Одним из важнейших направлений технической подготовки является совершенствование равновесных и вращательных элементов. Среди них повороты занимают особое место, так как требуют высокой координации, силы и чувства ритма. Наиболее известным и сложным считается поворот «фуэте», техника которого имеет. Основу из классического танца, но в гимнастике имеет ряд своих особенностей [1].

В художественной гимнастике «фуэте» выполняется в различных формах, что влияет на его техническую ценность и сложность. В последние годы спортсменки все чаще используют форму бокового вертикального равновесия в шпагат, поскольку он позволяет увеличить базовую ценность элемента и эстетическую составляющую. Изучение и уточнение техники данного поворота актуально, так как помогает тренерам совершенствовать методику обучения и повышать стабильность исполнения на соревнованиях.

**Цель исследования** – определить особенности техники выполнения поворота фуэте в форме бокового вертикального равновесия в шпагат с помощью.

**Методы и организация исследования:** основным методом являлся видеоанализ, с использованием программы «Киновея». Оценивали

кинематические характеристики техники поворота фуэте, выполненного гимнасткой сборной России, мастером спорта международного класса Кариной Киреевой.

**Результаты исследования и их обсуждение:** В ходе видеоанализа поворот был условно разделен на несколько этапов: начальную подготовку, серию вращений и завершающее действие. Такое определение позволило оценить, как изменяются усилия ног и рук в процессе вращения (рисунок 1).

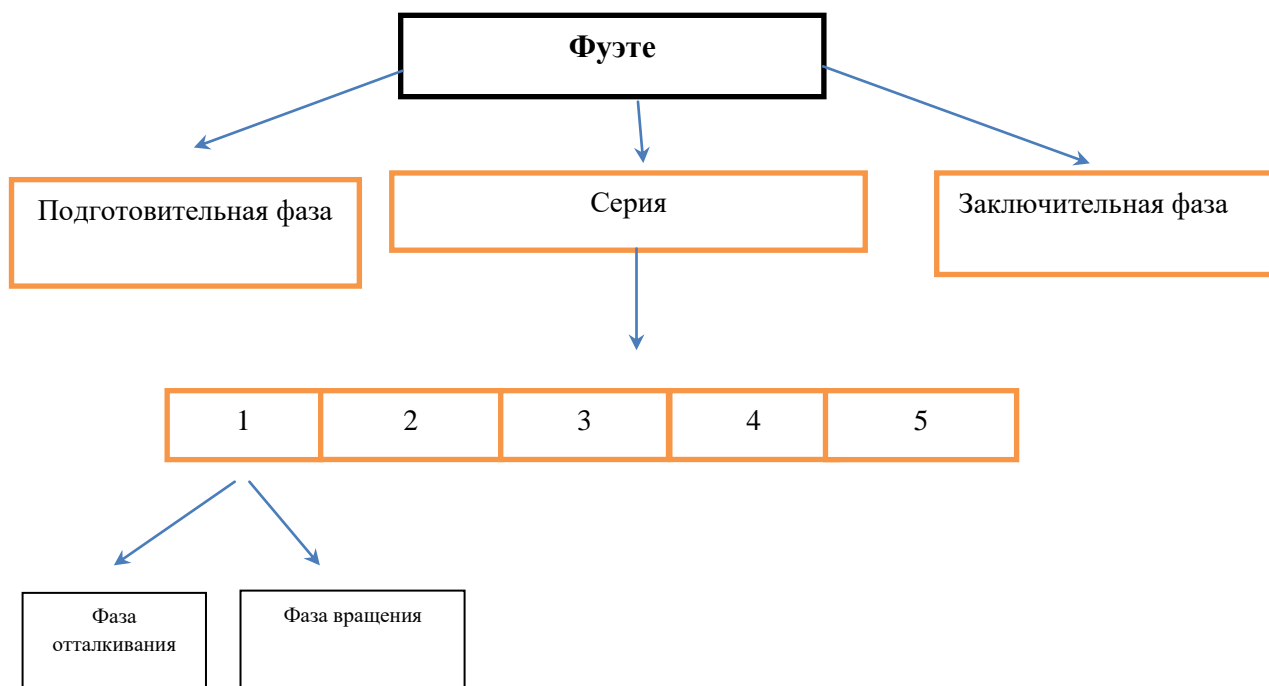


Рисунок 1 – фазовый состав поворота

Анализ временных характеристик серий показал, что первое вращение в серии самое длительное, на каждом последующем вращении длительность уменьшается, на последнем вращении в серии длительность увеличивается. Для наглядности представили рисунок 2.

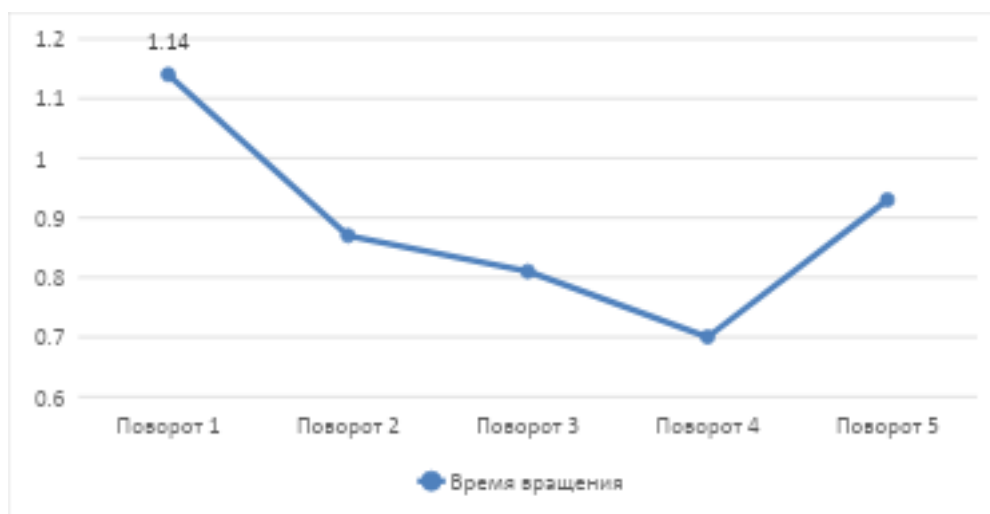


Рисунок 2 – Анализ временных характеристик поворота

Такое изменение продолжительности поворотов в серии связано с тем, что во время первого поворота толчковая нога дает основной импульс, а рабочая рука еще не вошла в ритм, корпус стабилизируется, а центр тяжести может колебаться, поэтому 1 поворот является самым долгим.

Далее 2,3 и 4 поворот выполняются по инерции, с помощью ритмичного движения руки, если движение стабильно, то каждый поворот будет быстрее предыдущего, а также сокращается амплитуда работы руки, что также дает возможность гимнастке вращаться быстрее.

Заключительное вращение становится медленнее предыдущих поворотов, это связано с тем, что гимнастка готовится к завершению поворота для остановки в позе или переходу к следующему элементу комбинации.

Рассматривая отдельно каждую фазу поворота фуэте, выявлены следующие ключевые моменты техники: в подготовительной фазе – мах с последующим подседанием, поворот начинается с места.

В основной части – ведущее звено активное разгибание опорной ноги в согласовании с махом свободной руки в сторону вращения и далее увеличение скорости на каждом последующем вращении в серии за счет хлесткого активного движения рукой во время отталкивания (рисунок 3) и фиксация формы поворота с развернутым углом раскрытия тазобедренного сустава (рисунок 4). В заключительной части – замедление скорости.

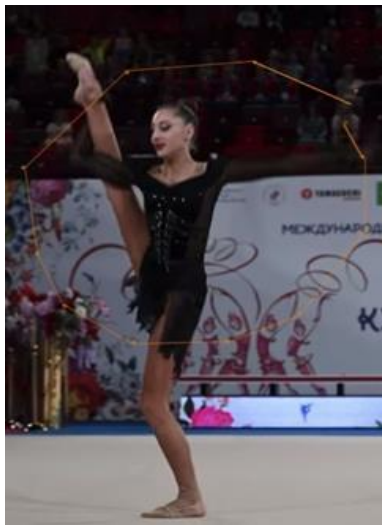


Рисунок 3 – движение рукой

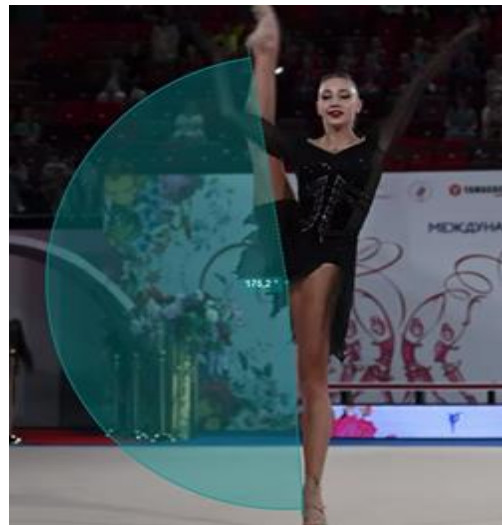


Рисунок 4 – угол раскрытия

**Заключение.** Результаты анализа подтвердили, что поворот фуэте в форме бокового вертикального равновесия в шпагат имеет ряд особенностей:

- увеличение скорости в каждом последующем вращении в серии
- хлесткое движение выполняет свободная рука
- замедление скорости на заключительном повороте
- угол раскрытия в тазобедренном суставе – развернутый
- поворот начинается с места за счет активного разгибания опорной ноги с подъемом гимнастки на «релеве», что связано с особенной формой.

### **Список литературы**

1. Анцыперов, В.В. Средства обучения сложным поворотам в художественной гимнастике / В.В. Анцыперов, Е.Ю. Лалаева, М.В. Гордеева; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Текст: непосредственный // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы III междунар. науч.-практ. конф., 28 марта 2014 г. / М-во образования и науки Рос. Федерации; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2014. – С. 23–30.
2. Гордеева, М.В. Особенности освоения сложных поворотов в художественной гимнастике / М.В. Гордеева – Текст: непосредственный // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2011. – № 2 (2). – С. 53– 56.

УДК 796.41

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СИНХРОННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ В ДИСЦИПЛИНЕ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА «ФОРМЕЙШН» ЖЕНЩИНЫ

*Косулина В.В.<sup>1</sup>*

*старший преподаватель*

*Теплова Л.Г.<sup>1</sup>*

*директор комплексной спортивной школы*

*Кирюхина Е.С.<sup>2</sup>*

*инструктор групповых программ*

<sup>1</sup>*Поволжский государственный университет*

*физической культуры спорта и туризма*

<sup>2</sup>*Планета Фитнесс*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье педагогические условия синхронности выполнения движений в дисциплине акробатического рок-н-ролла «формейшн» женщины. Нами предложены комплексы на формирование синхронности танцевальных движений, выполнения акробатических элементов, синхронности с музыкой и на формирование синхронности в четкости линий и построениях.

**Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, «формейшн» женщины, синхронность движений, педагогические условия.

**Актуальность исследования.** Акробатический рок-н-ролл – это энергичный, эффектный танцевальный вид спорта, включающий элементы акробатики, хореографии, музыкального исполнения, эмоции и артистизм. Синхронность двигательных действий партнеров являются одним из ведущих факторов, определяющих победу на соревнованиях.

Исходя из методики судейства дисциплины «формейшн» женщины, судья оценивают групповые соревновательные программы спортсменов по четырем компонентам, один из которых – «формейшн фигуры», состоящие из трех подкритериев. В компоненте «формейшн фигуры» оценивается: 1) синхронность и исполнение; 2) построения; 3) возможен бонус за перестроения. В дисциплине «формейшн» женщины, чтобы быть в числе первых необходимо не только показывать высокую технику исполнения акробатики и танцевания, но и уметь синхронизировать танцевальные движения, акробатику в соревновательной программе среди спортсменов и, главное, технично исполнять программу синхронно всеми участниками команды, синхронно с музыкой, «попадая» точно в музыкальный ритм, так как это все оценивается судьями [2]. В акробатическом рок-н-ролле на фоне серьезной конкуренции в судейских оценках даже сотые имеют значение. В условиях высокой конкуренции на соревнованиях и растущих требований к качеству исполнения, исследование средств и методов, направленных на совершенствование синхронности, становится особенно актуальным.

**Цель исследования.** Теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия, направленные на совершенствование синхронности движений у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом в дисциплине «формейшн» женщины.

**Методы исследования.** Нами был проведен анализ научно-методической литературы, правил соревнований в дисциплине «формейшн» женщины. Были выявлены особенности подготовки спортсменов в акробатическом рок-н-ролле в компоненте «формейшн фигуры», включающий в себя подкритерий «синхронность и исполнение». Проведен анализ протоколов соревнований с целью определения оценки по критерию судейства «формейшн фигуры» спортсменов дисциплины «форшейшн» женщины.

В исследовании принимали участие спортсмены, занимающиеся акробатическим рок-н-роллом в дисциплине «формейшн» женщины. Контрольную группу составили студенты кафедры теории и методики гимнастики, в возрасте 18-22 лет; экспериментальную – спортсмены команды «Step Up», Ассоциации «Спортклуб Поволжского ГУФКСиТ», в возрасте 18-23 лет. Тренировочный процесс и контрольной и экспериментальной групп проходил по идентичной программе тренировки.

Комплексы использовались в основной части занятия или в перерывах между прогонами соревновательной программы. Каждое упражнение в комплексе повторялось по 5-6 раз.

**Результаты исследования** В начале эксперимента синхронность движений у спортсменок, занимающихся акробатическим рок-н-роллом в дисциплине «формейшн» женщины оценивалась с помощью контрольных упражнений, адаптированных для акробатического рок-н-ролла на основе методики судейства «формейшн» линейными судьями по танцу (версия 5/2024). Занимающимся были предложены следующие тесты:

1. «Дорожка» – для оценки синхронности исполнения танцевальных движений;
2. «Колесо» для оценки синхронности исполнения акробатики;
3. «Каскад» для оценки синхронности с музыкой («попадание» в музыку);
4. «Перестроение» для оценки четкости линий в построениях;
5. «Соревновательная программа» для оценки общей синхронности, синхронности исполнения.

Оценка, каждому из пяти контрольных упражнений, выставлялась по 5-бальной шкале, согласно методике судейства «формейшн» женщины в критерии судейства «формейшн фигуры» подкритерия «синхронность и исполнение» [1].

Полученные нами средние величины до эксперимента, свидетельствуют о недостаточной синхронизации движений между спортсменками, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, так как средний бал у обеих команд «формейшн» женщины за каждое контрольное упражнение находится в диапазоне от 2,0 до 2,3 баллов от требуемых 5 баллов. Это свидетельствует о том, что никто из исследуемых групп спортсменов не справился на оценку «великолепно» с контрольными упражнениями и над синхронностью движений среди спортсменок следует работать.

Основой синхронности движений является умение спортсменами команды слышать музыку. Специфика акробатического рок-н-ролла – это четкий ритм, без его изменений и вариаций. Спортсменам необходимо выполнять движения в соревновательных программах в соответствии с каждым тактом сверхбыстрого ритма, так как это оценивается судьями, что является определяющим понятием синхронности.

В ходе проведенного исследования нами были разработаны педагогические условия, направленные на совершенствование синхронности движений у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом в дисциплине «формейшн» женщины.

Педагогические условия включают в себя четыре комплекса упражнений, направленных на формирование синхронности танцевальных движений, на формирование синхронности выполнения акробатических элементов, на формирование синхронности с музыкой («попадание в музыку», музыкальное танцевание) и на формирование синхронности в четкости линий и построениях, откуда вытекает геометрическая правильность фигур (рисунков) на площадке (Таблица 1). Комплексы использовались в основной части занятия или в перерывах между прогонами соревновательной программы. Каждое упражнение в комплексе повторялось по 5-6 раз.

Таблица 1 – Комплекс, направленный на формирование синхронности с музыкой

<u>Упражнение</u>	<u>Дозировка</u>	<u>Методические рекомендации</u>
Отбивание ритма музыки в темп/ на сильные/ слабые доли/ счет 1, 5/ счет 3, 7	<u>4-5 раз</u>	Выполнять всеми спортсменками, синхронно и асинхронно (каждая в свой темп) не сбиваясь с ритма музыки. Выполнять при помощи хлопков руками.
Отбивания теннисного мяча под музыку, в динамике на прыжках/ беге на месте	<u>4-5 раз</u>	Выполнять всеми спортсменками, не теряя мяча и ритма. Также выполнять с двумя теннисными мячами. <u>Также выполнять в движении.</u>
<u>Работа с метрономом</u>	<u>4-5 раз</u>	Выполнять всеми спортсменками синхронно или по одной. Выполнять хлопки в такт метронома, добавляя слабые доли или синкопы. <u>Не сбиваться с ритма.</u>
Выполнение соревновательной программы не «под свою» музыку в пол темпа и в темп	<u>1-2 раза</u>	Знать счет движений и акробатики в своей программе, считать в слух, выполнять в полную силу, изменять темп движений в зависимости от темпа музыки

После внедрения в учебно-тренировочный процесс средств, направленных на формирование синхронности движений, произошло повышение показателей синхронности движений в группах.

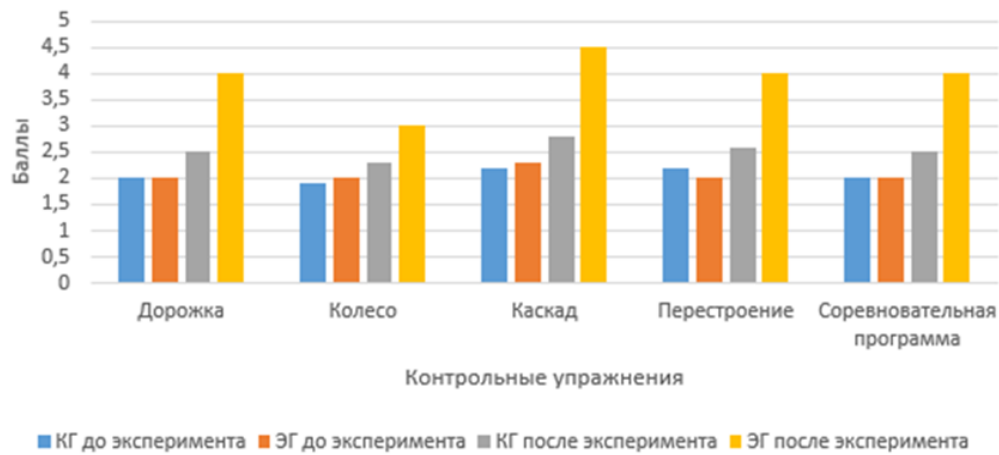


Рисунок 1 – Результаты выполнения контрольных упражнений для оценки синхронности движений у контрольной и экспериментальной группы на начало и конец педагогического эксперимента

На конец педагогического эксперимента у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом в дисциплине «формейшн» женщины выявлено, что оценка в критерии судейства акробатического рок-н-ролла «формейшн фигуры» в подкритерии «синхронность и исполнение» программы показала твердый «средний» уровень, приближенный к «хорошему», но до «великолепного» исполнению командам не хватает еще 2,5 балла в контрольной группе и 2 балла в экспериментальной группе. Полученные результаты представлены в рисунке 1. Полученные результаты показали статистически значимые различия между контрольной и экспериментальной группами.

**Заключение.** При совершенствовании синхронности движений у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом в дисциплине «формейшн» женщины необходимо использовать разнообразные средства и методы на каждый оценочный признак судейства подкритерия «синхронность и исполнение» в критерии «формейшн фигуры», согласно методике судейства «формейшн» (командных дисциплин) версии 5/2024, а также обеспечить систематизированный подход к использованию разработанных нами педагогических условий синхронности выполнения движений.

#### Список литературы

1. Корбакова, А.А. Совершенствование пространственной и временной точности движений в дисциплине «формейшн» танцевального спорта : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Корбакова Анастасия Александровна; место защиты: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2019. – 23 с.: ил. – Текст: непосредственный.

2. Терехин, В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие / В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю. Баранов. – Москва, Человек, 2015. – С. 80. – ISBN 9788-5-906131-54-6. – Текст : непосредственный.

УДК 796.41

## **СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Косулина В.В.<sup>1</sup>**

*старший преподаватель*

**Шамгуллина Г.Р.<sup>1</sup>**

*старший преподаватель*

**Моисеева Л.Ю.<sup>2</sup>**

*режиссер-постановщик*

<sup>1</sup>*Поволжский государственный университет*

*физической культуры спорта и туризма*

*Казань, Россия*

<sup>2</sup>*МБУК «ДК районный»*

*Среднедевятово, Татарстан, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются средства воспитания гибкости у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на этапе начальной подготовки. Результаты исследования показали эффективность примененных средств для развития активной и пассивной гибкости спортсменов.

**Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, этап начальной подготовки, пассивная гибкость, активная гибкость.

**Актуальность.** Сложность выполнения двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле заключается в высоком темпе движений, в процессе которого необходимо успеть переключиться с одного движения на другое. Это становится возможно за счет хорошей гибкости и эластичности мышц позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

В правилах массового спорта акробатического рок-н-ролла говорится о том, что разрешается делать перекаты, кувырки, колеса, перекидки, а также другие акробатические элементы, исполняемые самостоятельно на полу, а также касанием любой частью тела (шпагаты, танцевальные фигуры с опорой на руки). Следовательно, самым юным участникам соревнований, необходимо показать полный набор акробатических элементов и танцевальных фигур, которые смогут украсить и разнообразить танцевальную программу.

Таким образом, гибкость играет важную роль в акробатическом рок-н-ролле, являясь важной составляющей для выполнения элементов, которые прописаны в правилах Массового спорта акробатического рок-н-ролла.

**Цель исследования.** Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность средств воспитания гибкости у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, на этапе начальной подготовки.

Исследование проводилось в Среднедевятовской МБОУ СОШ с участием 24 юных спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом на этапе начальной подготовки. Контрольная группа тренировалась по стандартной

программе, в то время как в тренировки экспериментальной группы были внесены изменения: в конце занятия добавлялся 20-минутный комплекс упражнений на гибкость, увеличивалось время, уделяемое гибкости в основной части занятия и во время разминки.

Для оценивания пассивной гибкости были подобраны следующие тесты: наклон из положения стоя, «мост», продольный шпагат. Для оценивания активной гибкости применялись – мах в сторону, наклон с одновременным махом ногой, поднимание гимнастической палки из положения лежа на животе.

Было проведено начальное тестирование, которое определило показатели гибкости в экспериментальной и контрольной группе. Результаты пассивной гибкости в двух группах в среднем варьировались в пределах от 2,6 балла до 3,6, что по шкале является удовлетворительным результатом. Результаты активной гибкости варьировались от 2,5 до 3,6 балла, что говорит о удовлетворительном результате.

На основе полученных результатов педагогического эксперимента и педагогического тестирования, были предложены упражнения статического, динамического и статодинамического характера. Статические упражнения использовали в заключительной части занятия. Длительность комплекса составила 5 минут.

Динамические упражнения более эффективны, если их использовать перед напряженной деятельностью. Данный комплекс применяли в подготовительной части в течении 5 минут.

Статодинамические упражнения использовались в основной части тренировочного занятия, после разминки с динамической растяжкой и до основной силовой нагрузки (или специфической тренировки). На данный комплекс отводилось 10 минут.

После 12 недель тренировок с внедренными нами средствами показатели гибкости у спортсменов положительно изменились. При сравнении данных в таблице № 1, обнаружено, что между группами имеются статистически значимые различия по результатам тестирования пассивной гибкости.

Таблица 1 – Результаты тестирования пассивной гибкости контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t	t	P (уровень значимости)
			расчетное	граничное	
Наклон	4,2±0,4	4,7±0,9	3,54	2,31	≥ 0,05
Мост	3,6±0,3	4,1±0,7	2,87	2,31	≥ 0,05
Шпагат продольный	3,5±0,4	4,5±0,7	3,65	2,31	≥ 0,05

Полученные результаты тестирования пассивной гибкости варьируются от 3,5 до 4,7 баллов, что говорит о хорошем результате.

Результаты тестов активной гибкости варьируются от 3,2 до 4,6 баллов, что говорит о хорошем результате. Между группами имеются статистически

значимые различия по результатам тестирования активной гибкости (таблица 2). Таким образом, данные показатели оценки пассивной и активной гибкости говорят об эффективности подобранных средств.

Таблица 2 – Результаты тестирования активной гибкости контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t расчетное	t граничное	P (уровень значимости)
Стоя лицом к гимнастической стенке мах в сторону	3,4±0,4	3,8±0,8	4,87	2,31	≥0,05
Наклон с одновременным махом ногой	3,2±0,4	3,6±0,5	4,35	2,31	≥0,05
Поднимание гимнастической палки	4,3±0,4	4,6±0,5	3,45	2,31	≥0,05

**Выводы.** В результате исследования были подобраны средства для повышения гибкости спортсменов. При равных исходных показателях, после применения разработанного комплекса упражнений, в экспериментальной группе наблюдался значительный рост показателей гибкости, что подтверждает его эффективность.

УДК 796.413

## МЕТОДИКА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК В ЖЕНСКИХ ГРУППАХ

*Лалаева Е.Ю.*

*к.п.н., доцент*

*Третьякова Я.И.*

*магистрант*

*Волгоградская государственная академия физической культуры  
Волгоград, Россия*

**Аннотация.** В статье представлена методика хореографической подготовки акробаток в женских группах на учебно-тренировочном этапе обучения. Методика представлена упражнениями классической хореографии, элементами современных танцев, упражнениями на импровизацию и движений на развитие пантомимы, мимики. Определена направленность каждого комплекса заданий. Используются метод целостного выполнения упражнения и серийно-поточный метод. Организационно-методические компоненты отражены в контроле выполнения упражнений, дозировкой и организационно-методическими указаниями к конкретным заданиям.

Использование разработанной методики на учебно-тренировочном этапе подготовки акробаток положительно сказалось на результативности показателей, определяющих компоненты артистизма в спортивной акробатике.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, артистизм, классический танец, современный танец.

**Актуальность исследования.** Хореография является обязательной частью подготовки спортсменов в видах спорта, где оценивается точность и красота линий движения тела, культура движений, пластичность, выразительность, музыкальность и общее эстетическое впечатление [2, 4, 6, 8].

Хореография в спортивной акробатике «помогает» создать соревновательную композицию, обогатить ее эмоциональной выразительностью и привлечь внимание зрителей. Через хореографические элементы и движения спортсмены передают основные идеи и сюжет выступления, создают определенное настроение и эффект. Хореографическая подготовка позволяет спортсменам лучше чувствовать музыку и ритм, синхронизироваться с другими участниками команды, а также улучшить технику и координацию движений.

Анализ тренировочного процесса акробаток групповых упражнений выявил существенный недостаток, заключающийся в том, что «при обучении спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки используются акробатические упражнения, направленные на развитие силы, скоростно-силовых способностей, гибкости и силовой выносливости. При этом, должное внимание не уделяется развитию таких сторон двигательной подготовки как координация, пластичность, ритмичность, которые необходимы для успешного выполнения музыкально-акробатических композиций» [6, 7].

Многие тренеры сталкиваются с проблемой «плохой «растанцованности» спортсмена, что вызвано отсутствием специфической (танцевальной) координации, отсутствием навыка танцевального движения. Такие проблемы возникают, когда спортсмен начинает выходить на более высокий уровень, когда к нему начинают предъявляться более высокие требования. Важна каждая деталь, каждый акцент. Победу приносит не отдельно взятый элемент, а гармония движений в целом. Изменение системы оценивания квалификационных упражнений призван изменить подход в учебно-тренировочном процессе. Сравнительно недавно заговорили о комплексном и систематичном подходе в хореографической подготовке» [3].

Также зачастую хореографы отдают предпочтение в основном классическому и народно-характерным танцам, практически никто не обучает акробатов элементам современных танцев. Само слово «современный» означает «относящийся к настоящему времени, существующий сейчас». Те стили танцев, которые спортсменки изучают на уроках хореографии, современными назвать уже нельзя [1]. Это послужило основанием для рассмотрения проблемы настоящего исследования

**Цель исследования** – совершенствование хореографической подготовленности акробатов в женских группах.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследований и их обсуждение.** На основе учета выявленных общих и отличительных признаков классической хореографии и современного танца [5] разработана методика хореографической подготовки акробатов в женских группах на учебно-тренировочном этапе обучения, включающая комплексы упражнений, методы и приемы.

В разработанной методике комплексы упражнений имели следующую направленность:

1. Комплекс упражнений классической хореографии представлен упражнениями, которые направлены на решение задач по формированию силы мышц, выворотности и гибкости.

Комплекс упражнений классической хореографии предусматривал выполнение классического экзерсиса у опоры и на середине.

2. Комплекс упражнений с элементами современных танцев включал разнообразные компоненты:

– контрасты. Использовались медленные и быстрые движения, мягкие и жесткие, плавные и резкие. Это помогало создать динамику и выразительность движений спортсменок.

– концентрация на центре тяжести акробатов. «Игра» с центром тяжести позволяла создавать необычные позиции и движения. Упражнения включали наклон туловища вперед, назад или в сторону, а также использование пола как партнера для выполнения акробатических элементов.

– дыхание. Синхронизация движений с дыханием помогала поддерживать ритмичность и естественность исполнения. Дыхание также использовалось для управления энергией и эмоциональным состоянием акробатов.

– падения и подъемы – элементы, включающие контролируемые падения на пол и последующие подъемы. Эти движения требовали хорошей координации и силы, чтобы выполнять их безопасно и эффективно.

– акцентированные движения подчеркивали определенные моменты в музыке или хореографии. Они создавали четкий ритм и добавляли драматизма в исполнение.

– партнеринг: совместное выполнение движений в паре или группой. Партнеринг включал поддержку, синхронные движения, зеркальное отражение и другие виды взаимодействий.

– музыкальная интерпретация помогала создавать движения, которые соответствовали ритму, темпу и настроению музыки. Музыкальная интерпретация помогала передать эмоции и смысл композиции через танец.

Перечисленные элементы комбинировались и адаптировались в зависимости от стиля и предпочтений акробатов.

### 3. Комплекс упражнений на импровизацию.

Учитывая, что импровизация занимает одно из главных мест при изучение современного танца, мы выделили его в отдельный комплекс упражнений, поскольку «импровизация позволяет занимающемуся проявить свою индивидуальность и креативность». Импровизация играет ключевую роль в современном танце, оказывая значительное влияние на его развитие и эстетику. Она способствует творческому самовыражению, развитию индивидуальной манеры исполнения и созданию уникальных хореографических решений.

4. Комплекс упражнений на развитие пантомимы и мимики решал следующие задачи:

– развитие способности передавать эмоции через движения. Композиция требует от исполнителя передачи эмоций через движения тела и выражение лица. Акробатки учились осознавать, как разные эмоции могут быть выражены через мимику, что помогало им лучше передавать чувства.

– улучшение навыков невербальной коммуникации. В парных и групповых составах важно взаимодействовать с партнерами; уметь читать невербальные сигналы партнера (жесты, взгляд, движения) и реагировать на них.

– развитие разнообразных мимических выражений. С помощью мимики акробатки учились передавать весь спектр эмоций в композиции на ковре.

Пантомима и мимика играют важную роль в современном танце, добавляя глубину и выразительность хореографическим произведениям. Мимика и пантомима могут усиливать физические движения акробатов. Например, определенные выражения лица или жесты могут подчеркивать динамику танца, добавляя дополнительный слой значимости к выполнению хореографии. Спортсменки учатся использовать свои движения и мимику для передачи чувств, таких как радость, грусть, гнев или нежность. Это развивает их способность воспринимать и интерпретировать эмоции других людей.

Методы, которые использовали в методике –это методы целостного выполнения упражнения и серийно-поточный.

Приемы в методике выражены в контроле и коррекции выполнения упражнений с помощью организационно-методических указаний.

Эффективность методики хореографической подготовленности акробатов в женских группах проверялась в ходе педагогического эксперимента, который проводился с сентября по декабрь 2024 года ФГБОУ ВО «ВГАФК» г. Волгоград, Волгоградская область.

В эксперименте приняло участие 12 акробатов 9–10 лет, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Были созданы две экспериментальные группы по 6 человек в каждой. Тренировки проводились 4 раза в неделю по 3 часа. Достоверность различий определяли по непараметрическому U-критерию Манна-Уитни

До педагогического эксперимента группы были однородны.

По окончании педагогического эксперимента, значение критерия Манна-Уитни по первому и второму тестовым заданиям (выставление ноги (правой, левой) на носок вперед, в сторону, назад (батман тандю) (баллы); приседание по I, II, V позициям (плие) у опоры (баллы)) между группами равен 0. Это характеризует высокую и статистическую достоверность различий при 5% уровне значимости (U – значение критерия Манна-Уитни меж при  $p \leq 0,05$  (Uкр.=5).

При проведении исследований по третьему, четвертому и пятому тестовым заданиям классической хореографии (большой мах ногой (правой, левой) вперед, в сторону, назад, лицом к опоре) по V позиции; удержание ноги (правой, левой) вперед, в сторону, назад по V позиции; прыжки мелкие (по I, II, V позициям) (баллы)), выявлено, что качество выполнения данных контрольных упражнений у испытуемых экспериментальной группы после эксперимента значительно улучшилось по сравнению с соответствующими показателями контрольной группы. U-критерий Манна-Уитни соответственно 1, 3, 1 ( $p \leq 0,05$ ).

Достоверно выросли показатели экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой за «танцевальную связку». Высокий показатель расчетного значения Манна-Уитни в данном тесте самый

высокий – 4. Это в большей степени отражает хореографическую подготовленность акробатов ( $p \leq 0,05$ ).

Результат по заданию за импровизацию судьи-эксперты оценили в экспериментальной группе  $9,1 \pm 0,11$  балла; в контрольной –  $8,9 \pm 0,07$  балла. Значение  $U=3$ . Различия существенны и достоверны ( $p \leq 0,05$ ).

В оценке за пантомиму и мимику акробатки экспериментальной группы получили в среднем  $9,1 \pm 0,08$  балла; контрольной группы –  $8,9 \pm 0,07$  балла. Просматривается значение  $U=2$ ;  $p \leq 0,05$ .

Исходя из полученных результатов, следует, что использование разработанной методики на учебно-тренировочном этапе подготовки акробатов положительно сказалось на результативности показателей, определяющих компоненты артистизма спортсменок в спортивной акробатике.

#### **Выводы:**

1. Разработана методика хореографической подготовки акробатов в женских группах, которая включает в себя комплексы упражнений: классической хореографии, упражнений с элементами современных танцев, упражнений на импровизацию, комплекс упражнений на развитие пантомимы, мимики. Использовались метод целостного выполнения упражнения и серийно-поточный метод. Организационно-методические компоненты отражены в контроле выполнения упражнений, дозировкой и организационно-методическими указаниями к конкретным заданиям.

2. В результате педагогического эксперимента доказана эффективность разработанной методики, о чем свидетельствуют показатели итогового достоверного различия в тестирования хореографической подготовленности акробатов экспериментальной и контрольной групп ( $p \leq 0,05$ ).

#### **Список литературы**

1. Васьковская, О. Актуальность применения средств современного танца в хореографической подготовке девочек, занимающихся художественной гимнастикой / О. Васьковская // Школа молодого ученого : Материалы XIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Калининград, 15 апреля 2019 года. Том Вып. 10. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2019. – С. 35-43.

2. Вишнякова, С.В. Классический танец. Упражнения у палки : учебно-методическое пособие / С.В. Вишнякова, Н.А. Чертихина. – 2-е изд. перераб. и доп. – Волгоград : ВГАФК, 2019. – 65 с.

3. Заячук, Т.В. Формирование артистизма при подготовке женской тройки в спортивной акробатике на этапе совершенствования спортивного мастерства / Т.В. Заячук // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10(164). – С. 90-93.

4. Кузьменко, М.В. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев / М.В. Кузьменко, И.А. Фахриева,

В.Б. Болдырева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2017. – Т. 22, № 2(166). – С. 48-54. – DOI 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54.

5. Лалаева, Е.Ю. Общие и отличительные признаки классического и современного танцев в контексте формирования артистизма в спортивных видах гимнастики / Е.Ю. Лалаева // Педагогика & Психология. Теория и практика. – 2025. – № 2(58). – С. 45-47.

6. Лалаева, Е.Ю. Развитие координационных способностей у акробатов начальной подготовки / Е.Ю. Лалаева, Н.Л. Горячева, Т.А. Андреев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3(13). – С. 18-21.

7. Смирнова, Е.А. Хореография как раздел специальной физической подготовки в спортивной акробатике / Е.А. Смирнова // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 2-4. – С. 125-127.

8. Смирнова, Д.А. Хореография и спорт. Проблемы / Д.А. Смирнова // Социокультурная обусловленность современного хореографического образования: Вызовы времени, инновационный опыт, перспективы развития : Материалы III Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 26 ноября 2020 года. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2021. – С. 66-68.

УДК 796.412.22

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТУ «ВЫПАД В СТОРОНУ» В МУЖСКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Мельникова А.Е.*

*магистрант*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Каждая соревновательная композиция в мужской художественной гимнастике многообразна своим наполнением. Бригада артистики (А) оценивает не только разнообразие танцевальных шагов, но и разнообразие всей композиции. Выпад в мужской художественной гимнастике является не только элементом танцевальных дорожек, но и техническим элементом, который имеет стоимость 0,2 и является обязательным для юношеских разрядов.

**Ключевые слова:** гимнастика, разнообразие, комплекс.

**Актуальность.** Анализируя научную литературу, мы пришли к выводу, что исследования по мужской художественной гимнастике малочисленны, так как это новое направление. Поэтому такой обязательный элемент, как выпад, требует рассмотрения для того, чтобы в дальнейшем уменьшить количество ошибок при обучении юных гимнастов. Чтобы соревновательные композиции были более разнообразны, необходимо выполнять выпады не только традиционным способом, как в спортивной гимнастике, вперед и назад из положения стойки. Специфика вида спорта требует выполнять их с амплитудным наклоном туловища или прогибом [1].

**Цель исследования.** Разработать и проверить эффективность методики обучения элементу «выпад в сторону» в мужской художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

**Методы исследования.** Педагогическое тестирование, педагогический эксперимент. В тестировании принимали участие две группы: контрольная и экспериментальная по 4 человека в каждой, в возрасте 6-7 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате определения двигательных ошибок, которые гимнасты выполняют чаще всего, мы разработали методику обучения элементу «выпад в сторону» в мужской художественной гимнастике. Наша методика состоит из комплексов упражнений, которые направлены на изучение основных модельных параметров техники выпада в сторону, которые мы изучили ранее. Комплексы упражнений помогут сократить количество, часто используемых, двигательных ошибок, которые допускают гимнасты.

При обучении использовались методы: рассказ и показ видеоматериала эталонного исполнения с параллельным объяснением методических указаний тренером.

Комплекс №1 – направлен на согласование движений головой и руками, а также дыхания во время выполнения упражнений.

Таблица 1 – Комплекс упражнений №1

Упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1) И.п. – сомкнутая стойка – взмах руками вверх с подниманием на носки	10 раз	Голова сопровождает движение рук, на взмахе выполняется глубокий вдох носом.
2) И.п. – сомкнутая стойка – взмах руками вверх с подниманием на носки и отведением маховой ноги назад	10 раз	Голова сопровождает движение рук, на взмахе выполняется глубокий вдох носом.
3) И.п. – сомкнутая стойка – взмах руками вверх с подниманием на носки и шагом назад на маховую ногу	10 раз	Голова сопровождает движение рук, на взмахе выполняется глубокий вдох носом, шаг затяжной и длинный.
4) И.п. – сомкнутая стойка, руки вверх – взмах туловищем вниз	10 раз	Во время взмаха выполнять резкий выдох через рот, голова сопровождает движение.
5) И.п. – наклон вперед в полуприседе, руки в пол – взмах туловищем вверх	10 раз	Во время взмаха выполнять спокойный вдох через нос, голова сопровождает движение.
6) И.п. – сомкнутая стойка руки вверх – взмахи туловищем вниз и вверх	10 раз	Правильно выполнять дыхание, вдох через нос и активный выдох через рот.

Разработали комплекс упражнений №2, в котором детально изучили положение каждого звена туловища в основном положении выпада.

Таблица 2 – Комплекс упражнений №2

Упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1) И.п. – выпад в сторону	1'	Изучение правильного положение ног, колена Проверить, что ОЦТ находится в области таза и он почти касается пола.
2) И.п. – выпад в сторону – наклоны туловища вперед	10 раз	Голова стремиться к полу, ОЦТ не смещается с области таза Руки через стороны уходят назад кверху.
3) И.п. – широкая стойка, руки вверх Опускание в выпад в сторону с наклоном туловища	10 раз	Голова стремиться к полу, ОЦТ смещается с область таза Руки через стороны уходят назад кверху.

Гимнасты выполняли комплекс №3, который включал в себя обучение переходу из основной фазы в фазу завершающий действий.

Таблица 3 – Комплекс упражнений №3

Упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1) И.п. – выпад в сторону – поднимание туловища в широкую стойку	10 раз	Подниматься без схождения с места, выполняя медленный вдох через нос.
2) И.п. – выпад в сторону – поднимание туловища в широкую стойку с поворотом туловища	10 раз	Подниматься без схождения с места, выполняя медленный вдох и поворачиваться по направлению вперед, отрывая пятку маховой ноги.
3) И.п. – широкая стойка, руки вверх Выполнять выпад с амплитудным наклоном туловища и подниманием в широкую стойку с поворотом туловища	10 раз	На выпаде резкий выдох через рот Подниматься без схождения с места, выполняя медленный вдох через нос и поворачиваться по направлению вперед, отрывая пятку маховой ноги.
4) И.п. – широкая стойка Выполнить упр. 3 с сопровождением движений руками	10 раз	Руки сверху дугами через стороны назад кверху.

Комплекс №4 направлен на изучение длинного шага в подготовительной фазе и согласование движений руками и головой во время выполнения элемента.

Таблица 4 – Комплекс упражнений №4

Упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1) И.п. – стойка на одной, маховая назад книзу Выполнить широкий шаг назад с переносом ЦТ в область таза	10 раз	Когда маховая нога касается пола, таз разворачивается в положение в сторону.
2) И.п. – выполнить тоже упр.1 с опусканием в выпад без наклона	10 раз	Когда маховая нога касается пола, таз разворачивается в положение в сторону, происходит выпад в сторону с амплитудным наклоном туловища.
3) И.п. – сомкнутая стойка. Выполнить вдох со взмахов руками и подниманием на носки, далее широкий шаг назад в выпад с резким выдохом	10 раз	Следить за правильностью дыхания, чтобы выдох был слышен тренеру.
4) И.п. – сомкнутая стойка Выполнить упр.3 с амплитудным наклоном туловища	10 раз	Согласовать движение с туловищем, не забывая о дыхании.
5) И.п. – сомкнутая стойка Выполнить упр.4 с согласованием движений руками и дыханием	10 раз	Выполнить полную комбинацию выпада из исходного положения, следить за дыханием, движением руками и амплитудным наклоном туловища.

В результате анализа типичных двигательных ошибок, мы составили четырехэтапную методику обучения и внедрили ее в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы. Данная методика выполнялась экспериментальной группой на протяжении двух месяцев, 2 раза в неделю, в начале основной части занятия по 10-15 минут. Контрольная группа работала в прежнем режиме.



Рисунок 1 – Результаты тестирования элемента «выпад в сторону» до эксперимента



Рисунок 2 – Результаты тестирования элемента «выпад в сторону» после эксперимента

На диаграммах видно, что разница между результатами заметно видна, следовательно, можно говорить об эффективности методики обучения, которую мы внедрили в учебно-тренировочный процесс.

**Заключение.** Разработанная нами методика обучения, включающая 4 комплекса упражнений, направлена на устранение этих ошибок через:

1. Подводящие упражнения с акцентом на дыхание и динамику.
2. Детальную отработку положения тела в фазе выпада.
3. Согласование перехода между фазами.
4. Интеграцию элемента в целостное движение.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность методики, таким образом, системный подход к обучению выпадам, включающий специализированные упражнения, позволяет повысить технику исполнения и разнообразие композиций в мужской художественной гимнастике.

### Список литературы

1. Правила по виду спорта «художественная гимнастика» приказом №1048 от 21 декабря 2023 года, утвержденным Министерством спорта РФ URL: <https://vfrg.ru/upload/iblock/381/3814ce99cf532c623a26af6474d7436b.pdf> (дата обращения 15.09.2025). – Текст: электронный.

УДК 796

## ЗНАЧЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ В КАЗАНИ 2018 ГОДА

*Миникаева А.И.*

*студент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассмотрено значение Всероссийских студенческих соревнований по фитнес-аэробике, прошедших в Казани в 2018 году. В исследовании освещаются роль фитнес-аэробики в развитии физической культуры и спорта, творческого самовыражения спортсменов. Особое внимание уделяется образовательной ценности подобных мероприятий.

**Ключевые слова:** фитнес-аэробика, студенческий спорт.

**Актуальность.** Фитнес-аэробика стала одной из самых прогрессивных и популярных форм массовой физической культуры и спорта в России, сочетая в себе музыкальность, хореографию и выносливость. Демонстрирует растущую роль университетского спорта в продвижении здорового образа жизни и формировании навыков командной работы [1, 2].

Фитнес-аэробика – это соединение спорта и искусства, движения и музыки. Соревнования проходят по нескольким дисциплинам: аэробика, степ-аэробика, аэробика (5 человек), хип-хоп, хип-хоп (большая группа) [3].

Огромный охват занимающихся фитнес-аэробикой как в России, так и за рубежом, что говорит об огромной значимости занятий фитнес-аэробикой.

**Цель исследования.** Проанализировать Всероссийские студенческие соревнования по фитнес-аэробике 2018 года в Казани.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В чемпионате 2018 года в Казани приняли участие более 300 студентов-спортсменов, представляющих более 30 российских вузов (рисунок).

Наибольшее количество команд прибыло из Приволжского и Центрального федеральных округов, что подтверждает региональную силу этих центров в области фитнес-аэробики (рисунок).

Метод педагогического наблюдения за командами оценивалась сложность, синхронность, артистизм. Выступления оценивались по трем основным блокам: техническая сложность, исполнение и художественное впечатление. Команды продемонстрировали большую разнообразность музыкальных и хореографических решений.

Образовательная ценность участие в таких соревнованиях способствует не только физическому развитию, но и развитию творческих и коммуникативных навыков студентов.

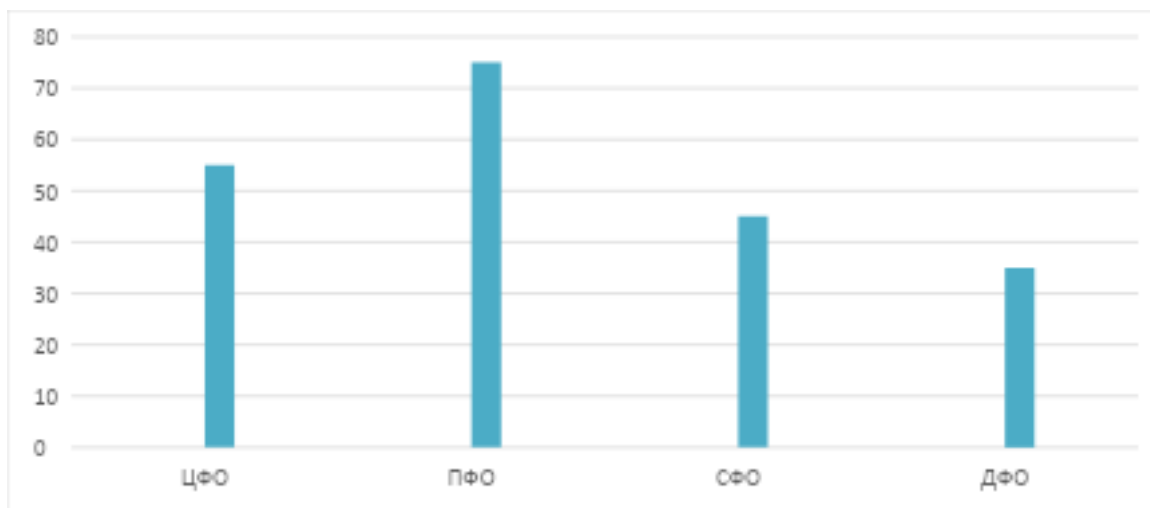


Рисунок – Участники по федеральным округам: ЦФО – Центральный федеральный округ, ПФО – Приволжский федеральный округ, СФО – Сибирский федеральный округ, ДФО – Дальневосточный федеральный округ

**Заключение.** Всероссийские студенческие соревнования по фитнес-аэробике в Казани подтвердили устойчивый рост популярности этой дисциплины среди студенческого сообщества. Мероприятие продемонстрировало как повышение технической сложности, так и художественный характер выступлений. Подобные соревнования служат эффективным инструментом укрепления физической культуры и спорта, творчества и командного духа среди молодежи. Анализ значимости соревнований показывает, что фитнес-аэробику можно рассматривать не только как вид спорта, но и как педагогический инструмент в формировании целостного студенческого образа жизни.

#### Список литературы

1. Булгакова, О.В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. – 112 с. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=38253372> (дата обращения: 25.09.2025). – Текст : электронный.
2. Маслова, Л.П. Формирование и коррекция самооценки личности студента посредством занятий фитнес-аэробикой / Л.П. Маслова, Д.А. Декалина. – Текст : непосредственный // Наука и практика в XXI веке : межвузовский сборник научных трудов с международным участием (г. Астрахань, 15 октября 2019 г.) / сост.: Е.В. Метельская. – Вып. 4. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2019. – С.108-110.
3. Правила соревнования по фитнес-аэробике. Приказ Министерства спорта РФ от 26 января 2022 года №56. Об утверждении правил вида спорта «Фитнес-аэробика». – URL : <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403372748/> (дата обращения: 25.09.2025). – Текст : электронный.

УДК 7.092: 796.412.24

## **АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИНАЛИСТОК «КУБКА СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ 2025» ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В УПРАЖНЕНИЯХ С ЛЕНТОЙ**

*Надежина С.М.  
преподаватель  
Софьина Э.Ф.  
преподаватель  
Зарипова Э.Д.  
студент*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью 8 лучших сеньорок в упражнении с лентой («Кубок сильнейших спортсменов» 20-22.08.2025, г. Москва), чьи показатели предметной подготовленности могут послужить ориентиром для подготовки не только ближайшего, но и отдаленного резерва сборной команды РФ.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, предметная подготовленность, упражнение с лентой.

**Актуальность.** Несмотря на сложившуюся ситуацию касаясь допуска FIG (Международная федерация гимнастики) российских гимнасток на международную арену, художественная гимнастика в России продолжает стремительно прогрессировать за счет роста напряженной конкуренции за лидерство с представительницами дружественных стран, в том числе, дальнего и ближнего зарубежья. Появляются новые виртуозные элементы, увеличивается разнообразие и интенсивность соревновательных композиций, особенно в упражнениях с предметом. Таким образом, предъявляются высокие требования к предметной подготовленности гимнасток, что диктует оптимизацию содержания предметной подготовки спортсменок различной квалификации, которая должна соответствовать текущему развитию художественной гимнастики [1, 2].

По мнению специалистов, это невозможно без регистрации и анализа соревновательной деятельности ведущих спортсменок. Потому как это позволяет определить направления развития художественной гимнастики, и на их основе планировать многолетнюю подготовку гимнасток [3].

Соревновательное упражнение с лентой традиционно считается самым технически сложным в художественной гимнастике. Физические свойства данного предмета определяют необходимость его непрерывного движения при работе, помимо этого, перед гимнастками всегда остро стоит проблема повышения технической ценности композиции с лентой, которая обычно ниже по сравнению с остальными видами многоборья.

В связи с чем, представляет интерес анализ соревновательной деятельности ведущих сеньорок в упражнении с лентой, чьи показатели предметной подготовленности могут послужить ориентиром для подготовки не только ближайшего, но и отдаленного резерва сборной команды РФ.

**Цель исследования** – проанализировать количественные и качественные показатели предметной подготовленности в индивидуальных соревновательных программах финалисток «Кубка сильнейших спортсменов 2025» по художественной гимнастике в упражнениях с лентой.

**Методы исследования.** Для выявления количественных и качественных показателей предметной подготовленности было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гимнасток, вошедших в рейтинг 8 лучших сеньорок «Кубка сильнейших спортсменов 2025» России и Беларуси (20-22.08.2025, г. Москва) по художественной гимнастике в отдельном виде многоборья – в упражнении с лентой.

За рассмотрение были взяты следующие показатели: соотношение элементов фундаментальной и нефундаментальной групп, техническая ценность и состав динамических элементов с вращением (R) с лентой, способы выполнения бросков/ловли ленты в динамических элементах с вращением (R).

**Результаты исследования и их обсуждение.** На Рисунке 1 представлено соотношение элементов фундаментальной и нефундаментальной групп в упражнении с лентой, выполняемых 8 финалистками «Кубка сильнейших спортсменов 2025».

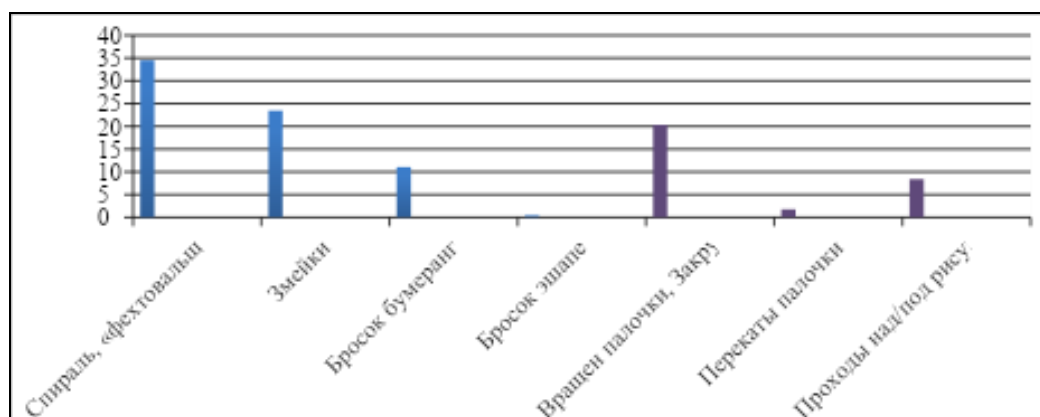


Рисунок 1 – Количественное соотношение элементов фундаментальной и нефундаментальной групп в упражнении с лентой (в %)

Так, в результате анализа соотношения указанных технических групп можно выявить, что наибольшее количество элементов, выполняемых с лентой, а именно, 69,46% являются фундаментальными («спираль», «фехтовальщик», «змейки», бросок «бумеранг», бросок «эшапе»), и, соответственно, 30,52% – нефундаментальными (вращение палочки, закручивание/раскручивание, средний круг, перекаты палочки, проходы над/под рисунком).

Среди элементов фундаментальной группы работы лентой гимнастки чаще всего предпочитают выполнять «спирали» и движение «фехтовальщик» – процентное соотношение составляет 34,51% от общего количества технических элементов. На втором месте по количественному выполнению – «змейки»

(23,45%). Хотя их количественный показатель немного ниже, по сравнению со «спиралями» и «фехтовальщиком», однако, они все же пользуются высокой популярностью у гимнасток. Это объясняется тем, что при их выполнении риск потери предмета минимален, они менее затратны по времени, а также являются универсальной базой для элементов Трудности предмета (DA): их можно дополнить различными критериями, тем самым, повысив техническую ценность композиции. «Бумеранги» составляют 11,06% от общего количества исполняемых элементов. Несмотря на то, что данные броски в качестве базы Трудности предмета (DA) имеют наивысшую техническую ценность (0,3 б. – с отпусканьем или оттягиванием по полу и 0,4 б. – в воздухе), для их выполнения требуются определенные временные затраты, обоснованные композицией, а также высокий уровень мастерства гимнастки. Бросок «Эшаппе» выполнила лишь одна гимнастка (0,44%).

Среди элементов нефундаментальной группы работы лентой гимнастики чаще всего предпочитают выполнять вращение палочки, закручивание/раскручивание, средний круг (20,35%). Реже всего в соревновательных композициях встречаются проходы над/под рисунком (8,40%), перекаты палочки (1,77%). Это может быть связано с более низкой технической ценностью данных элементов, риском неоправданной потери предмета, либо сбавки по Исполнению (запутывание материала ленты, нарушение «чистоты рисунка»).

Далее нами были проанализированы техническая ценность и состав динамических элементов с вращением (R) с лентой (таблица 1).

Таблица 1 – Техническая ценность и состав динамических элементов с вращением (R) с лентой

Граф. запись выполненного R	Техн. ценность 1 R (балл)	Количество исполненных R	Суммарная техн. ценность исполненных R (балл)
R3 ☒	0,4	1	0,4
R3 S	0,5	1	0,5
R3 ☒ ≠ Z	0,6	4	2,4
R3 S ≠	0,6	1	0,6
R3 ☒ ≠ Z ловля ≠	0,7	2	1,4
R4 ☒ Z	0,6	4	2,4
R4 ☒ ≠ Z	0,7	6	4,2
R4 ☒ S	0,7	1	0,7
R4 ≠ S ловля ≠	0,8	1	0,8
R4 ☒ ≠ Z ловля ≠	0,8	1	0,8
R4 ☒ ≠ S ловля ≠	0,9	1	0,9
R5 ☒ ≠ Z	0,8	7	5,6
R5 ☒ ≠ Z ловля ≠	0,9	1	0,9
<b>Сумма</b>	-	<b>31</b>	<b>21,6</b>
<b>Среднее арифм.</b>	-	-	<b>0,7 ± 0,1</b>

(±SEM)			
--------	--	--	--

Так, средняя техническая ценность исполненных динамических элементов с вращением –  $0.7 \pm 0.1$  балла, наивысшая ценность – 0,9 балла (Ковшова А., Горносько А.), низшая ценность – 0,4 балла (Ткачева Д.). Что касается критериев, которые дополняют техническую ценность R, наибольший вклад вносит количество элементов вращения, выполняемых гимнастками как во время броска, под броском (обязательно  $\min 2$  вращения), так и в момент ловли ленты. Максимально за 1 R было выполнено 5 вращений гимнастками, причем, Ковшова А. исполнила 2 подобных элемента ценностью 0,8 б ( $R5 \times \neq \bar{z}$ ); минимально – 3 вращения (2 под броском ленты, 1 – во время броска, либо ловли, соответственно).

Помимо этого, техническая ценность R дополняется критериями усложнения, наиболее популярные из них – выполнение «вне зрительного контроля» (0,1 б), без помощи рук (0,1 б), со сменой уровня/оси вращения (0,1 б); также 4 гимнастками были выполнены серийные преакробатические элементы (3 и более одинаковых), которые вносят вклад в 0,2 балла. Большинство указанных критериев гимнастки выполняют под броском (в среднем –  $4 \pm 0.7$ ), чуть меньше – в момент броска ленты (в среднем –  $2 \pm 0.9$ ) и реже в момент ловли (в среднем –  $1 \pm 0.6$ ) – Таблица 2. Это логично и объясняется продолжительностью полетной фазы предмета и, соответственно, возможностью выполнения большего количества критериев именно под броском ленты, нежели в момент выпуска предмета.

Таблица 2 – Количество критериев, исполненных гимнастками в различные фазы броска в динамических элементах с вращением (R)

	В момент броска	Под броском	В момент ловли
Сумма показателей	75	113	23
Среднее арифметическое (±SEM)	$2 \pm 0.9$	$4 \pm 0.7$	$1 \pm 0.6$

Далее нами был проведен анализ разнообразия способов выполнения бросков ленты в динамических элементах с вращением (R). Так, было выявлено, что большинство бросков выполняются гимнастками другой частью тела, а именно, ногой (25,2%), и лишь 9,8% – рукой. Это объясняется стремлением гимнасток повысить техническую ценность R за счет критерия «без помощи рук», но вместе с тем, предъявляются повышенные требования к манипулятивному навыку работы стопой.

Что касается условий выполнения бросков в R (Рисунок 2), как было уточнено выше, большинство из них дополняются критериями: «вне зрительного контроля» – 31,8%, на вращении  $360^\circ$  – 27,4%, серия преакробатических элементов (3 и более одинаковых) – 5,4%. Таким образом, гимнастки предпочитают выполнять бросок ленты на акробатических элементах, что, само по себе, включает одновременно 2 критерия усложнения – «на вращении» и «без зрительного контроля» и, соответственно, дает вклад в 0,2 балла, а при серийном исполнении – дополнительно 0,2 балла.

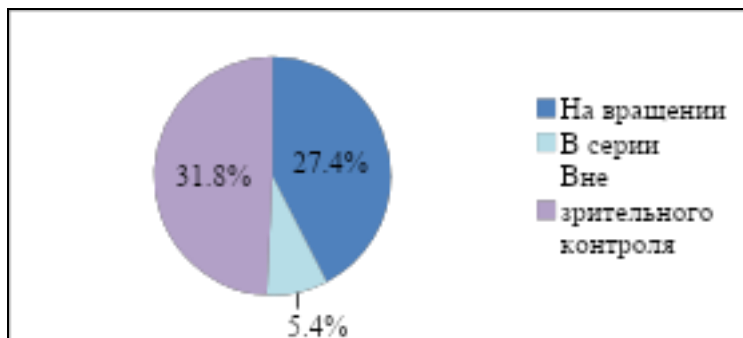


Рисунок 2 – Соотношение количества критериев по условиям их выполнения в момент броска в R (в %)

Далее мы проанализировали разнообразие способов выполнения ловли ленты в динамических элементах с вращением R. Мы выявили, что ловля ленты гимнастками выполняется в большинстве случаев рукой – 40,98%, намного реже другой частью тела – всего 9,83%. Соответственно, гимнастки стремятся повысить техническую ценность R, выполняя большинство критериев, как во время броска, так и под броском ленты, а ловлю координационно не усложняют, во избежание потери предмета и применения сбавки по Исполнению.

Что касается условий выполнения ловли в R (Рисунок 3), большинство из них дополняются критериями: на вращении  $360^\circ$  – 27,87%, серия преакробатических элементов (3 и более одинаковых) – 8,2%, «вне зрительного контроля» – 4,92%. Это означает, что ловля ленты в большинстве случаев происходит в момент выполнения гимнастками вращательных акробатических движений, что предъявляет высокие требования к пространственной ориентации гимнасток.

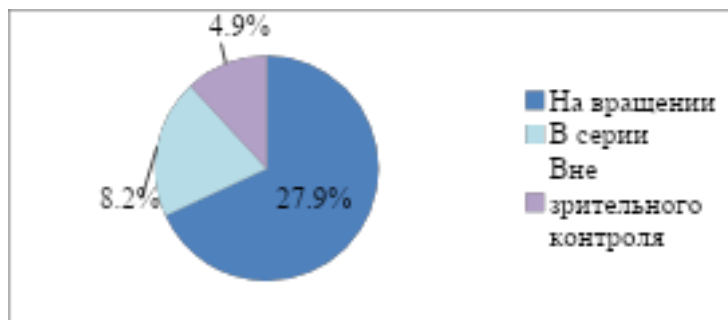


Рисунок 3 – Соотношение количества критериев по условиям их выполнения в момент ловли в R (в %)

**Заключение.** Таким образом, на основе результатов анализа количественных и качественных показателей предметной подготовленности в индивидуальных соревновательных программах финалисток «Кубка сильнейших спортсменов 2025» по художественной гимнастике в упражнениях с лентой можно заключить следующее:

- преобладание фундаментальных технических групп над нефундаментальными (69,46% против 30,52%) в соревновательных композициях с лентой ведущих сеньорок России и Беларуси;

- высокая ценность динамических элементов с вращением (R), за счет выполнения дополнительных критериев, как в момент броска, так и под броском ленты: «вне зрительного контроля», «на вращении 360°», реже «серия преакробатических элементов»; ловля ленты – чаще при выполнении вращательных акробатических движений, реже – «серия преакробатических элементов» и «на вращении 360°»;

- высокие требования к манипулятивному навыку работы стопой, а также к пространственной ориентации, в связи с выполнением гимнастками большинства бросков ленты без помощи рук, на вращательных элементах.

### **Список литературы**

1. Мисникова, М.О. Совершенствование техники фундаментальных движений с лентой на «элементах мастерства» в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, И.В. Кивихарью. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 252-256.

2. Мисникова, М.О. Состояние и тенденции развития сложности работы с предметами в художественной гимнастике / М.О. Мисникова, Е.Н. Медведева, И.В. Кивихарью, А.А. Супрун. – Текст: непосредственный // Научно-педагогические школы университета. – 2023. – № 8. – С. 86-92.

3. Терехина, Р.Н. Эволюция содержания соревновательных программ в художественной гимнастике / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, А.А. Супрун, А.С. Мальнева, А.М. Кабаева. – Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155). – С. 253–257.

УДК 796.41:376.1

## **АДАПТИВНАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ИННОВАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Новиков И.В.**

*к.п.н., доцент*

**Воронцова Е.А.**

*преподаватель*

*Южно-Уральский государственный университет*

*Челябинск, Россия*

**Аннотация.** Представлены результаты исследования эффективности адаптивной спортивной гимнастики для детей с ОВЗ. В 9-месячном исследовании участвовали 45 детей с ЛИН, ДЦП и нарушениями слуха. Применен комплекс методов: педагогическое тестирование, стабилметрия, психологическое тестирование. Выявлены достоверные улучшения физических показателей и психоэмоционального состояния. Методика рекомендована для внедрения в систему комплексной реабилитации детей с ОВЗ.

**Ключевые слова:** адаптивная спортивная гимнастика, оздоровительная тренировка, дети с ОВЗ, легкие интеллектуальные нарушения, детский церебральный паралич, нарушения слуха, биомеханический анализ, психофизиологический мониторинг.

**Актуальность.** Актуальность проблемы комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) определяется не только медицинскими, но и социально-экономическими аспектами. Согласно данным Министерства здравоохранения РФ, в Челябинской области насчитывается более 15 тысяч детей с ОВЗ, причем отмечается тенденция к увеличению количества детей с сочетанными нарушениями развития.

Современные исследования в области адаптивной физической культуры подчеркивают необходимость разработки инновационных методик, основанных на интеграции биомеханических, психолого-педагогических и социальных подходов [1, 3, 9]. Особый интерес представляет адаптивная спортивная гимнастика, которая благодаря своей многокомпонентности может служить эффективным средством комплексного воздействия.

Однако, как показывают анализ литературных источников, существующие методики часто носят узконаправленный характер и не учитывают полинозологическую структуру нарушений [2, 4, 6]. Это определяет необходимость разработки дифференцированных подходов с учетом специфики различных категорий ОВЗ.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать эффективность комплексной методики адаптивной спортивной гимнастики для детей с легкими интеллектуальными нарушениями, детским церебральным параличом и нарушениями слуха.

**Методы и организация исследования.** Проведено контролируемое проспективное исследование с использованием методов педагогического эксперимента, биомеханического анализа и психологического тестирования. Исследование проводилось в 2024-2025 гг. на базе СШОР №4 по спортивной гимнастике г. Челябинска. В исследовании участвовали 45 детей в возрасте 6-12 лет, разделенных на три группы:

Группа 1 (n=15): дети с легкими интеллектуальными нарушениями (F70 по МКБ-10)

Группа 2 (n=18): дети со спастическими формами ДЦП (G80.0-G80.1)

Группа 3 (n=12): дети с нейросенсорной тугоухостью III-IV степени

Критерии исключения: тяжелые сопутствующие заболевания, острые инфекционные заболевания.

*Методика исследования.* Разработана комплексная программа, включающая:

1. Биомеханический блок: упражнения на оптимизацию паттернов движения с использованием стабилметрической платформы «Стабилан-01»

2. Психофизиологический блок: задания на развитие межполушарного взаимодействия и когнитивно-двигательной координации

3. Социально-адаптационный блок: групповые упражнения и интерактивные игры

Методы оценки:

– тестирование физических показателей (оценка гибкости, координации, силовой выносливости)

– стабилметрия (анализ центра давления)

– психологическое тестирование (шкала Спилбергера-Ханина, методика «Социометрия»)

– статистический анализ

**Результаты исследования и их обсуждение.** Представленные в таблицах 1-4 данные свидетельствуют о статистически значимом улучшении всех изучаемых параметров после применения разработанной методики адаптивной спортивной гимнастики.

Таблица 1 – Динамика физических показателей испытуемых с различными нозологиями после курса адаптивной спортивной гимнастики ( $M \pm m$ , n=45)

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	$\Delta$ , %	p
Время удержания равновесия (сек)	ДЦП (n=18)	12,3 ± 1,8	16,3 ± 2,1	+32,5	<0,01
	ЛИН (n=15)	15,1 ± 2,0	18,9 ± 1,9	+25,2	<0,05
	Нарушения слуха (n=12)	24,5 ± 2,4	28,9 ± 2,2	+18,0	<0,05
Координационные способности (баллы)	ДЦП (n=18)	5,8 ± 0,7	7,1 ± 0,6	+22,4	<0,05
	ЛИН (n=15)	6,2 ± 0,8	8,0 ± 0,7	+28,7	<0,01
	Нарушения слуха (n=12)	7,5 ± 0,9	9,2 ± 0,8	+22,7	<0,05
Гибкость (см)	ДЦП (n=18)	3,5 ± 0,9	5,8 ± 1,1	+65,7	<0,01
	ЛИН (n=15)	5,2 ± 1,0	7,1 ± 0,9	+36,5	<0,05
	Нарушения слуха (n=12)	7,8 ± 1,2	9,5 ± 1,1	+21,8	>0,05

Таблица 2 – Стабилометрические показатели пострурального контроля у испытуемых с ДЦП до и после эксперимента (n=18)

Параметр	До эксперимента	После эксперимента	$\Delta$ , %	p
Скорость колебаний центра давления (мм/с)	12,8 ± 1,5	9,4 ± 1,2	-26,6	<0,01
Амплитуда колебаний по фронтальной плоскости (мм)	45,3 ± 4,2	32,1 ± 3,8	-29,1	<0,01
Амплитуда колебаний по сагиттальной плоскости (мм)	38,7 ± 3,9	28,9 ± 3,5	-25,3	<0,05
Площадь эллипса статокинезиграммы (мм <sup>2</sup> )	285 ± 25	195 ± 22	-31,6	<0,01

Таблица 3 – Динамика психоэмоциональных и социальных показателей в экспериментальных группах

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	$\Delta$ , %	p
Уровень ситуативной тревожности (баллы)	ЛИН (n=15)	48,2 ± 3,1	36,5 ± 2,8	-24,3	<0,05
	ДЦП (n=18)	52,7 ± 3,4	43,1 ± 3,0	-18,2	<0,05
	Нарушения слуха (n=12)	45,8 ± 3,0	38,9 ± 2,7	-15,1	>0,05
Индекс социометрического статуса	ЛИН (n=15)	0,28 ± 0,04	0,45 ± 0,05	+60,7	<0,05
	ДЦП (n=18)	0,25 ± 0,05	0,41 ± 0,06	+64,0	<0,05
	Нарушения слуха (n=12)	0,32 ± 0,05	0,58 ± 0,06	+81,3	<0,01
Показатель концентрации внимания (мин)	ЛИН (n=15)	8,5 ± 1,2	14,2 ± 1,5	+67,1	<0,01
	ДЦП (n=18)	10,3 ± 1,4	15,8 ± 1,6	+53,4	<0,05
	Нарушения слуха (n=12)	12,7 ± 1,5	17,9 ± 1,7	+40,9	<0,05

Таблица 4 – Корреляционные взаимосвязи между физическими и психологическими показателями (r Пирсона)

Параметры	Группа ЛИН (n=15)	Группа ДЦП (n=18)	Группа с нарушениями слуха (n=12)
Координация ↔ Уровень тревожности	-0,72*	-0,68*	-0,61
Равновесие ↔ Социометрический статус	0,65*	0,71*	0,58
Гибкость ↔ Концентрация внимания	0,59	0,63*	0,52

Представленные в таблицах 1-4 данные свидетельствуют о статистически значимом улучшении всех изучаемых параметров после применения разработанной методики адаптивной спортивной гимнастики.

Как видно из таблицы 1, наиболее выраженная положительная динамика в развитии гибкости наблюдалась в группе детей с ДЦП (+65,7%, p<0,01), что объясняется целенаправленным воздействием на спастичные мышцы и соединительную ткань. В группе детей с ЛИН наибольший прирост отмечен в

координационных способностях (+28,7%,  $p < 0,01$ ), что связано с улучшением межполушарного взаимодействия.

Таблица 2 демонстрирует значительное улучшение параметров постурального контроля у детей с ДЦП. Уменьшение скорости и амплитуды колебаний центра давления на 26-29% ( $p < 0,01$ ) свидетельствует о формировании более эффективной стратегии поддержания равновесия.

Данные таблицы 3 подтверждают гипотезу о положительном влиянии занятий на психоэмоциональную сферу. Снижение уровня ситуативной тревожности на 24,3% в группе ЛИН ( $p < 0,05$ ) и повышение социометрического статуса на 60-81% во всех группах указывают на успешную социальную интеграцию участников.

Корреляционный анализ (Таблица 4) выявил тесную взаимосвязь между физическими и психологическими показателями, особенно в группах ЛИН и ДЦП. Отрицательная корреляция между координационными способностями и уровнем тревожности ( $r = -0,72$ ,  $p < 0,05$ ) подтверждает комплексное воздействие методики на психофизиологическое состояние детей.

**Заключение.** Полученные данные согласуются с исследованиями о положительном влиянии сложнокоординационных упражнений на развитие проприоцептивной чувствительности [5]. Улучшение постурального контроля у детей с ДЦП можно объяснить формированием новых нейромоторных связей вследствие пластичности центральной нервной системы [1].

Выявленное улучшение когнитивно-двигательной координации у детей с ЛИН подтверждает теорию о взаимосвязи двигательного и интеллектуального развития [8]. Социальная интеграция детей с нарушениями слуха осуществлялась через формирование общего двигательного языка коммуникации [7].

### Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина [и др.]. – Москва: Советский спорт, 2014. – 304 с.
2. Дмитриев, А.А. Анализ зарубежных исследований о развитии коммуникативных навыков у детей с расстройствами аутистического спектра / А.А. Дмитриев, С.А. Дмитриева, В.Н. Фомочкина // Специальное образование. – 2022. – № 3(67). – С. 6-15.
3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в Российской Федерации на современном этапе / С.П. Евсеев // Спорт, человек, здоровье : материалы XII Международного научного конгресса, посвященного 300-летию юбилею Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, 16–18 апреля 2025 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет, 2025. – С. 400-402.
4. Методика коррекции двигательной сферы у глухих школьников во время ориентирования на занятиях по оздоровительному туризму / Н.Г. Байкина, П.Ф. Пиптюк // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 7. – С. 15-24.
5. Новиков, И.В. Развитие координационных способностей мальчиков 7-9 лет с нарушениями слуха, занимающихся спортивной гимнастикой / И.В. Новиков. – Челябинск: Издательство «Библиотека А. Миллера», 2024. – 92 с.
6. Новые учебно-методические издания по техническим средствам реабилитации для адаптивной физической культуры и спорта / Г.Н. Пономаренко, С.Ф. Курдыбайло,

В.Г. Сусяев [и др.] // Медицинская помощь при травмах. Новое в организации и технологиях. Перспективы импортозамещения в России: Сборник тезисов Пятого юбилейного конгресса с международным участием, Санкт-Петербург, 28–29 февраля 2020 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургская общественная организация «Человек и его здоровье», 2020. – С. 192-195.

7. Специальная психология в 2 Т. Том 2: Учебник / В.И. Лубовский, С.М. Валявко, Ч.Б. Кожалиева [и др.]. – 7-е изд., пер. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 1 с.

8. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие: в 2 частях / составитель Е.С. Стоцкая. – Омск: СибГУФК, 2019 – Часть 1: Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения – 2019. – 195 с.

9. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 464 с.

УДК 796.06:796.41

## АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В СЕЛЬСКОМ СПОРТИВНО-ДОСУГОВОМ ЦЕНТРЕ

*Пиунова М.А.*

*к.э.н., доцент*

*Сабурова А.Н.*

*студент*

*Чайковская государственная академия*

*физической культуры и спорта*

*Чайковский, Россия*

**Аннотация.** Изучены условия деятельности спортивно-досугового центра с целью организации дополнительной услуги на территории Косинского муниципального района. Представлены спортивные направления деятельности спортивно-досугового центра, основные потребители, материально-техническая база, кадровый потенциал, проведена сегментация рынка услуг, анализ факторов макросреды СДЦ, которые показали наличие всех необходимых возможностей для организации секции гимнастики для детей.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, физкультурная услуга, условия для занятий.

**Актуальность.** Развитие детской художественной гимнастики как одного из красивейших видов спорта возможно не только в специализированных спортивных школах, но и в небольших секциях. Приобщение девочек младшего возраста развивает у них чувство ритма, артистизм, формирует осанку и укрепляет здоровье [3]. Организация секции позволит привлечь более широкий круг дошкольников, младших школьников, детей разных возрастных групп к занятиям художественной гимнастикой.

Объектом исследования является физкультурно-спортивная деятельность спортивно-досугового центра «Лидер», который находится в селе Коса Пермского края (далее МКУС СДЦ «Лидер»).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; опрос; метод маркетинговых исследований.

**Цель исследования** – определение условий и возможностей для организации секции по художественной гимнастике в МКУС СДЦ «Лидер».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Организация зарегистрирована 26.07.2013 г. по адресу край Пермский, муниципальный округ Косинский, ул. Ленина, д. 112а. Краткое наименование: МКУС СДЦ «Лидер» [1].

Основной вид деятельности: «Деятельность спортивных объектов».

Подготовка условий для укрепления здоровья детей и взрослых – это одна из задач МКУС СДЦ «Лидер» [1].

Была поставлена задача расширения спектра услуг и увеличения числа занимающихся детей в спортивно-досуговом центре. Планируется создание платной секции художественной гимнастики.

В целях обоснования организации секции и изучения пожеланий жителей села был проведен опрос среди для родителей детей живущих в селе Коса. В

опросе приняли участие 78 человек, из которых 75% высказали желание отдать своего ребенка в новую секцию, а 72% опрошенных отдали предпочтение художественной гимнастике. Большинство опрошенных считают доступные цены, удобное расположение спортивного центра наиболее важными факторами, так как многие родители возят сейчас детей на занятия гимнастикой в г. Кудымкар, который находится в 146 километрах от села Коса.

В процессе исследования был выполнен анализ деятельности учреждения в разрезе спортивных направлений деятельности, материально-технической базы, кадрового потенциала, макро- и микросреды.

Таблица 1 – Спортивные направления деятельности МКУС СДЦ «Лидер»

Направления	Количество групп	Количество человек
1. Лыжные гонки	4	80
2. Тяжелая атлетика	3	45
4. Легкая атлетика	3	60
5. Футбол	3	66
6. Смешанные единоборства	4	80
7. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	2	30
8. Фитнес	3	60
Итого	22	421

Далее проведенный анализ показал, что спортивно-досуговый центр имеет достаточную материально-техническую базу для проведения занятий. Занятия проводятся на собственной учебно-тренировочной базе и спортивных сооружениях, а также на базах образовательных учреждений города.

Сегментация рынка услуг спортивного центра МКУС СДЦ «Лидер» представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Сегментация рынка услуг МКУС СДЦ «Лидер»

Признаки сегментирования	Сегменты (группы потребителей)	Профили сегментов (особенности проблем, запросов, поведения потребителей в сегменте)
Возраст	от 10 до 15 лет	посещают клуб по состоянию здоровья, по настоянию родителей, в основном для поддержания организма в тонусе, расположенность близко к дому
	от 16 до 21	не имеют собственных доходов, выбирают подешевле, приобретают месячный абонемент, долго не задерживаются
	от 21 до 30	имеют собственные доходы, выбирают самых популярных тренеров
	от 31 до 50	имеют личные доходы, на занятия предпочитают брать абонемент, учитывают близость расположения к дому
	от 50 до 70	посещают центр по состоянию здоровья либо являются достаточно обеспеченными людьми, отличаются постоянством к посещению занятий, приобретают абонемент
Доход	низкий доход (до 20000 руб.)	очень чувствительны к цене, первое занятие с бесплатным консультированием подготовки ребенка является главным в выборе секции
	средний доход (от 20000 до 30000 руб.)	менее чувствительны к цене, обращают внимание на свободу расписания детей и индивидуальное консультирование, полезность услуги. Характерна выборочная экономия
	высокий доход (от 30000 руб.)	цена имеет значение. Отношение должно быть на высоком уровне, в обязательном порядке группа должна быть на лучшем уровне. Наилучшим способом является подчеркивание статуса клиента.

Анализ показал прямую зависимость спроса на услуги центра от установления «приемлемой» цены.

На рисунке 1 представлено процентное соотношение потребителей услуг по возрасту.

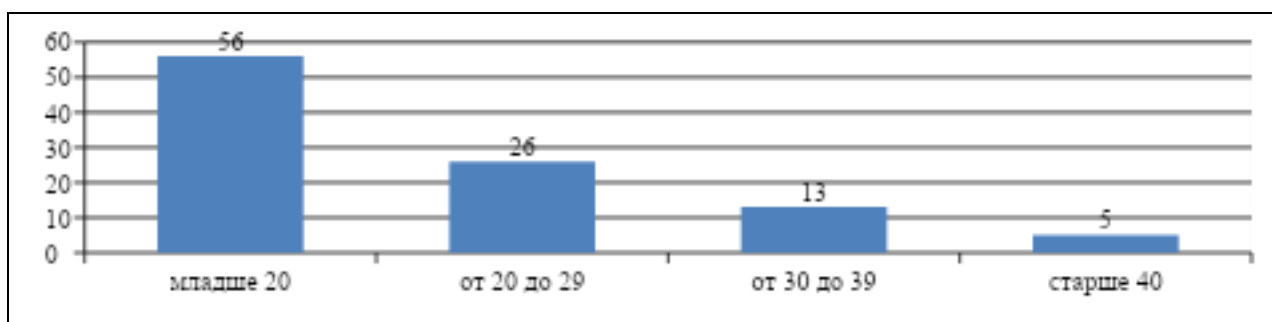


Рисунок 1 – Соотношение потребителей услуг по возрасту, %

Как можно убедиться, основными потребителями услуг является возрастная группа детей и подростков до 20 лет.

Анализ макросреды показал негативность влияния ценовых факторов, повышающихся цен на материалы и оборудование. Но, также, отмечается, что при снижении номинальных доходов, спрос на спортивные услуги увеличивается.

Таблица 3 – Анализ влияния факторов макросреды МКУС СДЦ «Лидер»

Факторы и параметры	Положительное влияние		Отрицательное влияние			
	Слабое	Снижение	Сильное	Увеличение		
Демографические факторы – рост/снижение численности население села за счет – повышения/снижения рождаемости; – роста численности мигрантов.	Слабое	Снижение	Таким образом, за счет изменения структуры населения возможно предположение об изменении емкости целевого сегмента.	Сильное	Увеличение	За счет миграционного прироста населения, участники которого не могут быть отнесены к нашим конечным потребителям. Таким образом, возможен риск снижения численности потенциальных клиентов.
Экономические факторы – снижение уровня доходов населения; – запрет на импорт оборудования.	Сильное	Увеличение	Позволит снизить расходы на обновление оборудования.	Слабое	Уменьшение	Уровень потребления снижается, что требует к повышению доступности услуги конечным потребителям.
Технологические факторы – изменение технологий и принципов спорта; – появление нового оборудования.	Сильное	Повышение	Возможно, что в связи с появлением новых услуг клиенты не будут уходить к конкурентам.	Слабое	Повышение	Повышение себестоимости услуг, что является крайне нежелательным моментом
Культурные факторы – пропаганда здорового образа жизни; – повышение моды «на подтянутые фигуры».	Сильное	Повышение	Приводит к росту популярности фитнес-клубов, бассейнов, салонов красоты и пр.	-	-	-

Непосредственное руководство учреждением осуществляет директор МКУС СДЦ «Лидер». Спортивный центр осуществляет свою деятельность на основании Устава и программ по видам спорта.

К числу сильных сторон МКУС СДЦ «Лидер» следует отнести высокий удельный вес тренерско-преподавательского состава, низкую текучесть кадров, качественную подготовку выпускников.

Таблица 4 – Численность и структура персонала МКУС СДЦ «Лидер»

Категории работников	2023 г.		2024 г.		Абсол. прирост
	чел.	Уд. вес, %	чел.	Уд. вес%	
Административно- управленческий персонал	3	8	3	9	-
Тренеры-преподаватели	23	62	21	62	-2
Учебно-вспомогательный персонал	6	16	6	17	-
Обслуживающий персонал	5	14	4	12	-1
Всего работников	37	100	34	100	-3

В соответствии со спецификой деятельности, удельный вес специалистов по профилю учреждения – тренеров-преподавателей в структуре работников максимальный – 62%.

Среднесписочная численность учреждения за исследуемый период сократилась незначительно. В связи со спецификой деятельности наибольшая доля в структуре работников принадлежит мужчинам в возрасте от 30-40 лет, 79% работающих имеют высшее образование.

Работа с обучающимися осуществляется в течение всего учебного года, который начинается с 1 сентября. Комплектование групп производится с 1 сентября до 15 ноября.

Продолжительность учебного года составляет 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях учреждения и дополнительно 6 недель (каникулярное время) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (загородного или городского).

При наличии 50% контингента учащихся тренер-преподаватель может проводить учебно-тренировочные занятия в каникулярное время.

Спортивно-оздоровительные группы и группы начальной подготовки формируются из числа детей и подростков, желающих заниматься спортом.

Источником формирования имущества и финансовых ресурсов учреждения, в частности, является доход от дополнительных платных образовательных услуг.

Учреждение имеет право осуществлять, в том числе, и следующие виды приносящей доход деятельности: оказание платных образовательных услуг: обучение по дополнительным образовательным программам, преподавание специальных курсов и вправе самостоятельно распоряжаться средствами, полученными от приносящей доход деятельности.

**Заключение.** Как можно убедиться, в настоящее время МКУС СДЦ «Лидер» играет важную роль в системе спортивных учреждений Косинского муниципального района и Пермского края. У спортивного центра имеются все

необходимые условия для организации дополнительных услуг, что не только позволит повысить доходы учреждения, но и позволит привлечь к занятиям большее число детей и подростков, а также сэкономит средства родителей, вынужденных возить детей в г. Кудымкар. принесет несомненную пользу детям.

Социальный запрос родителей, результаты анкетирования и проведенные исследования условий в СДЦ «Лидер» позволяют сделать вывод, что организация секции по художественной гимнастике является актуальной идеей и будет востребованной услугой.

#### **Список литературы**

1. Страница МКУС СДЦ «Лидер» <https://vk.com/public208777966>
2. Сайты муниципальных образований Пермского края <https://kosa.permkrai.ru/obshchestvo/obshchestvo/mkus-sdts-lider>
3. Художественная гимнастика: учебник / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко ; Всерос. федерация художеств. гимнастики, С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Москва, 2019. – ISBN 5-8046-0088-4 – текст : непосредственный

УДК 796.06:796.41

## ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В СЕЛЬСКОМ СПОРТИВНО-ДОСУГОВОМ ЦЕНТРЕ

*Пиунова М.А.*

*к.э.н., доцент*

*Сабурова А.Н.*

*студент*

*Чайковская государственная академия*

*физической культуры и спорта*

*Чайковский, Россия*

**Аннотация.** В современных условиях стремительного использования гаджетов особенно актуальным становится развитие детской физической активности. Многие родители осознанно способствуют повышению уровня здоровья детей, приводя их в спортивные секции. Организация секции гимнастики для детей дошкольного возраста требует тщательной подготовки и учета множества факторов.

**Ключевые слова:** физическая культура, художественная гимнастика, организация секции.

**Актуальность.** Организация секции – это комплексная задача, но при соблюдении определенных условий создается не только безопасное, но и крайне полезное для развития детей пространство. Гимнастикой занимаются в спортивных школах, в центрах, клубах, студиях дополнительного образования. Развитие осуществляется в соответствии с общемировыми тенденциями: открываются новые центры подготовки художественной гимнастики для девочек (начиная с дошкольного возраста) [1].

Детям дошкольного и младшего школьного возраста гимнастика дает значительный задел на формирование правильной осанки, развитие гибкости, артистизма и, в конечном итоге, красоту движения, что имеет немаловажное значение в детском коллективе.

Объектом исследования является физкультурно-спортивная деятельность спортивно-досугового центра «Лидер» (далее – СДЦ «Лидер»).

**Цель исследования:** организация секции художественной гимнастики для дошкольников и детей младшего школьного возраста в СДЦ «Лидер».

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; метод планирования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время довольно четко обозначились три существенно отличающихся уровня развития художественной гимнастики: высший уровень (элитно-олимпийская) средний уровень (спортивно-образовательный) и массовый уровень – оздоровительно-развивающая художественная гимнастика, которая предлагается спортивными школами, центрами спортивной подготовки, спортивно-оздоровительными клубами, секциями и т.п.[4].

Но в сельской местности пока еще недостаточное количество детских спортивных секций данной направленности, что обуславливает актуальность

работы по созданию в СДЦ «Лидер» секции гимнастики для детей дошкольного и младшего школьного возраста, в которой заниматься сможет любой ребенок. Главное – отсутствие серьезных ограничений по здоровью, трудолюбие и желание.

Что дают занятия художественной гимнастикой детям [1]:

- хорошую акробатическую и хореографическую подготовку;
- хорошую растяжку и пластику;
- возможность для развития гармоничной личности.

Таким образом, художественная гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие, так как структура художественной гимнастики достаточно гибкая и может широко применяться в детских дошкольных учреждениях [2].

В муниципальном казенном учреждении спорта Косинского муниципального района Пермского края Спортивно-досуговый центр «Лидер» открыто 22 группы по 8 спортивным направлениям – лыжные гонки, тяжелая атлетика, легкая атлетика, футбол, смешанные единоборства, волейбол, баскетбол, фитнес. Общая численность занимающихся – 421 человек.

Спортивный центр имеет достаточную материально-техническую базу для проведения занятий. В центре «Лидер» работают опытные, высококвалифицированные тренеры-преподаватели.

С целью расширения спектра услуг и привлечения детей к занятиям физической культурой в спортивном центре планируется создание платной секции художественной гимнастики.

Проведенный опрос в процессе маркетингового исследования выявил предпочтения родителей, касающиеся организации секции художественной гимнастики. Как выяснилось, одним из вариантов было посещение такой секции в г. Кудымкар (143 км). Открытие секции в СДЦ подчеркивает наиболее важные факторы – доступные цены, квалификация тренеров, удобное расположение спортивного центра, экономия времени родителей.

Для создания секции следует провести определенные организационные мероприятия: Разработать программу, определить целевую аудиторию, провести маркетинговые мероприятия, подготовить помещение, подобрать персонал, приобрести инвентарь, организовать процесс оказания услуги.

Таблица 1 – План организационных мероприятий

Этапы работ	Ответственные лица
1. Разработка программы	Тренеры – преподаватели МКУС СДЦ «Лидер»
2. Выбор целевой аудитории	Менеджер МКУС СДЦ «Лидер»
3. Проведение маркетинговых мероприятий	Менеджер МКУС СДЦ «Лидер»
4. Подготовка помещения	Специалисты МКУС СДЦ «Лидер»
5. Подбор персонала	Руководитель МКУС СДЦ «Лидер»
6. Приобретение инвентаря	Специалисты МКУС СДЦ «Лидер»
7. Организация тренировочного процесса	Тренеры – преподаватели

Занятия должны проводиться в спортивном зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности.

Открытие детской секции художественной гимнастики планируется на начало учебного года.

Материально – техническое обеспечение осуществляется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (Приказ Минспорта России N 984 от 15 ноября 2022) [3].

Занятия можно проводить в зале фитнеса и даже в волейбольном или баскетбольном зале центра. Для этого планируется приобрести эко-спортивный ролл-мат 12\*12 м<sup>2</sup> и индивидуальные коврики на 12 человек.

Гимнастикой можно начать заниматься без наличия какого-либо специального спортивного оборудования и инвентаря. Это является бесспорным преимуществом перед другими видами бизнеса, поскольку не требует больших капитальных вложений, особенно на начальном этапе старта бизнеса.

Несмотря на уже существующий спрос, для привлечения в группу планируется использовать уже проверенные спортивным центром методы – объявления в школе и развивающих центрах, поликлинике и других местах, которые массово посещают дети и их родители.

Для рекламы будет использоваться и сайт центра с блоком о развитии нового направления деятельности. Планируется проведение соревнований, концертов, показательных выступлений с привлечением родителей. Выбранные маркетинговые мероприятия должны обеспечить наполняемость планируемых групп.

С группой будет работать опытный тренер, имеющий специальное образование. Планируется привлечение к работе хореографа.

Для зачисления детей в секцию необходимо предоставить следующий пакет документов: медицинская справка от участкового врача педиатра о допуске к занятиям в спортивной группе; копия свидетельства о рождении ребенка; договор на оказание платных образовательных услуг; заявление на зачисление обучающегося; фотография: Ш – 5см, В – 6см; квитанция об оплате.

Оценка эффективности мероприятия. Единовременные затраты на создание секции составят 146 тыс.руб, включая заработную плату, отчисления на социальные нужды и общехозяйственные расходы (в размере 30% от заработной платы). Источником финансирования выступают внебюджетные средства СДЦ «Лидер».

Для определения цены услуг используется затратный метод ценообразования – «затраты + прибыль», при этом примем плановый уровень рентабельности – 30%. Расчеты показали, что с учетом плановых затрат себестоимость услуги составит 1120 руб., установленная цена составит 1500 руб.

Прибыль от оказания дополнительных услуг в год составит 91 тыс. руб., рентабельность услуг – 34%. Срок окупаемости первоначальных затрат составит (91000 /145600руб.) 7 месяцев.

Полученную прибыль планируется направить на приобретение спортивного инвентаря для секции.

**Выводы.** Организация секции гимнастики для дошкольников – это комплексный процесс, требующий внимания к деталям и соблюдения всех перечисленных условий. При их выполнении занятия будут не только безопасными, но и эффективными для физического и психологического развития детей

Разработанные мероприятия позволят организовать секцию по художественной гимнастике для расширения спектра услуг, увеличения внебюджетных доходов спортивного центра. Расчеты показывают экономическую эффективность данного мероприятия, СДЦ «Лидер» будет получать прибыль и срок окупаемости составит всего семь месяцев. Социальный эффект выразится в увеличении числа занимающихся художественной гимнастикой и организации досуга.

#### **Список литературы**

1. Художественная гимнастика: учебник / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко ; Всерос. федерация художеств. гимнастики, С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Москва, 2019. – ISBN 5-8046-0088-4. – Текст: непосредственный
2. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. – С-Пб.: Издательство СПбГАФК, 2020. – 240 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология спорта : учеб. пособие. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 231 с. – ISBN 5-94299-037-9. – Текст: непосредственный.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика». Приказ Минспорта России от 15 ноября 2022. – № 984. URL:<https://rebenokvsporte.ru/wp-content/uploads>. – Текст: электронный.

УДК 796.05

## **СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА САМОЧУВСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ, ОЩУЩАЕМАЯ В ПРОЦЕССЕ ПРИЕМА ЖИДКОСТИ РАЗЛИЧНЫМИ МЕТОДИКАМИ**

*Поснова А.А.  
преподаватель  
Дегтярева Д.И.  
к.п.н., доцент*

*Волгоградская государственная академия физической культуры  
Волгоград, Россия*

**Аннотация.** Уровень спортивной подготовки по степ-аэробике у юных спортсменов начального этапа, у команд тренировочного этапа, а также у высококвалифицированных спортсменов относительно высок в наше время. На их результаты влияют различные факторы: генетическая предрасположенность, отбор спортсменов, грамотная структура тренировочного процесса, правильный отдых и восстановление, питание, в которое входит непосредственно прием жидкости (воды).

**Ключевые слова:** гидратация, регидратация, степ-аэробика, водный баланс, самочувствие, субъективная оценка.

**Актуальность исследования.** Многие эксперты сходятся во мнении, что поддержание водного баланса во время тренировок критически важно. Это не только способствует максимальной отдаче во время занятий, но и снижает риск получения травм и проблем с метаболизмом, что, в свою очередь, напрямую влияет на спортивные результаты.

**Цель исследования:** проанализировать результаты специализированного опросника, направленного на оценку субъективного состояния при использовании различных методик приема жидкости.

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных научно-методической литературы, опрос.

**Результаты исследования:** по полученным данным, был сделан вывод о том, что для возрастной категории 8-10 лет оценка общего состояния при приеме жидкости по методу 100 мл каждые пол часа была предпочтительна, не вызывала дискомфорта, что не скажешь о второй методике 50 мл каждые 15 минут. Для подростков 11-13 лет и юниоров 14-16 лет, по ответам на опросник было выявлено, что вторая методика была оптимальна для тренировочного занятия, а прием жидкости 100 мл каждые 30 минут вызывал заметное чувство жажды и снижал эффективность занятия.

Спортсмены, занимающиеся фитнес-аэробикой, выступают на спортивной арене, где они демонстрируют высокоинтенсивные и сложные хореографические номера. Эти выступления являются результатом тщательной подготовки и требуют от участников не только физической силы, но и высокой координации движений. Именно поэтому тренировки спортсменов включают в себя множество аспектов, которые помогают развивать необходимые навыки и улучшать физические показатели [2].

Специалисты в области физической культуры и спорта подчеркивают важность таких факторов, как гидратация и регидратация, которые напрямую влияют на результаты тренировок и соревнований.

Правильное водное обеспечение организма спортсмена позволяет поддерживать оптимальный уровень работоспособности и предотвращать усталость. В процессе интенсивных тренировок и выступлений, когда организм теряет много жидкости, важно своевременно восполнять запасы воды, чтобы избежать негативных последствий для здоровья и физической формы [2,3,4].

В связи с этим, мы решили проанализировать ответы на вопросы разработанного нами опросника (таблица 1), касающиеся субъективной оценки самочувствия респондентов после тренировочной деятельности, в ходе которой мы использовали две методики регидратации.

Таблица 1 – Опросник самооценки

ВОПРОСЫ	ДА	НЕТ
Вопрос 1. Прием воды в процессе тренировки вызывает дискомфорт в желудочно-кишечном тракте?		
Вопрос 2. После тренировки Вы испытываете дискомфорт в желудочно-кишечном тракте?		
Вопрос 3. Прием воды в процессе тренировки мешает (или затрудняет) выполнение физических упражнений?		
Вопрос 4. Преследовало ли Вас чувство жажды в процессе тренировки?		

Исследование проходило на базе спортивно-танцевального клуба «New Style». Группы, участвующие в эксперименте, составили команды спортивной дисциплины «степ-аэробика»:

- «Winners» – возрастная категория 8-10 лет, 7 человек;
- «Салют» – возрастная категория 11-13 лет, 5 человек;
- «RayS» – возрастная категория 14-16 лет, 5 человек.

В ходе тренировочного занятия применялись две методики регидратации, соответственно исследование проходило в два этапа.

Так, первый предполагал прием жидкости в объеме 50 мл каждые 15 минут в процессе тренировочного занятия, а второй – 100 мл каждые 30 минут. Жидкость, которая использовалась в процессе эксперимента – дистиллированная вода.

По полученным данным опросника на первом этапе у возрастной категории 8-10 лет было зафиксировано заметное чувство жажды и дискомфорт при выполнении упражнений, соответственно прием жидкости снижал эффективность тренировочного занятия (ответила вся спортивная группа).

Для возрастных категорий 11-13 лет и 14-16 лет данная методика не затрудняла и не мешала выполнению заданий и не вызывало чувство тяжести в желудочно-кишечном тракте.

На втором этапе эксперимента применялась методика приема жидкости (воды) 100 мл каждые 30 минут. Юные спортсмены отметили, что данный метод был им предпочтителен, не затруднял и не отвлекал от занятия, они

чувствовали себя комфортно на протяжении всего тренировочного процесса, что не скажешь о подростках и юниорах. Для степистов 11-13 лет и 14-16 лет данный метод вызывал тяжесть в ЖКТ и ярко-выраженное чувство жажды, что сказалось на их выносливости и работоспособности.

По данным исследования можно сказать, что потребление жидкости во время тренировочного процесса необходима для продуктивной работы спортсменов. Исходя из полученных ответов спортсменов-степистов на специализированную анкету можно сделать вывод о том, что для каждого возраста методика восполнения жидкости (воды) различна. Для старших возрастных категорий подходящей является та методика, которая предполагает потребление воды меньшим объемом и чаще. Младшая категория 8-10 лет отметила, что потребление жидкости 100 мл каждые 30 минут не является раздражителем для их общего состояния, не мешает им и не усугубляет физическую работоспособность.

### **Список литературы**

1. Мякиченко, Е.Б. Аэробика: теория и методика проведения занятий / Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 303 с.
2. Поснова, А.А. Исследование процесса регидратации спортсменов фитнес-аэробики в процессе тренировочной деятельности / А.А. Поснова, Д.И. Дегтярева, М.А. Абраменко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2024. – № 3(49). – С. 57-65.
3. Armstrong, L.E. Rehydration during Endurance Exercise: Challenges, Research, Options, Methods / L.E. Armstrong // Nutrients. – 2021. – Vol. 13, No 3, pp. 887-908.
4. Deshayes, T.A. Impact of Pre-exercise Hypohydration on Aerobic Exercise Performance, Peak Oxygen Consumption and Oxygen Consumption at Lactate Threshold: A Systematic Review with Meta-analysis / T.A. Deshayes, D. Jeker, E.D. Goulet // Sports Medicine. – 2019. – Vol. 50, No. 3, pp. 581-596.

УДК 57.038: 796.799

## **ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БРЕЙКИНГОМ**

*Прилуцкий П.М.*

*к.п.н., доцент*

*Черный П.В.*

*аспирант*

*Белорусский государственный университет*

*физической культуры*

*Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты подготовки спортсменов в брейкинге. Представлены результаты анкетирования тренеров, позволяющие определить значимость различных психологических, эмоциональных и эстетических качеств для успешной спортивной деятельности. Проведен статистический анализ, позволивший выявить наиболее значимые качества и определить направления совершенствования психолого-педагогической подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** брейкинг, психологическая подготовленность, тренерская оценка, спортивные качества, мотивация, стрессоустойчивость, уверенность в себе, психодиагностика.

**Актуальность.** Брейкинг представляет собой дисциплину танцевального спорта, в которой спортивная деятельность реализуется через исполнение индивидуальной танцевальной композиции, включающей акробатические элементы и выполняемой в соответствии с музыкальным сопровождением [2, 3]. С включением брейкинга в программу Олимпийских игр данная дисциплина требует системного подхода к подготовке спортсменов, предполагающего развитие не только физических, но и психолого-педагогических качеств. Под психолого-педагогическими качествами в данном исследовании понимаются устойчивые индивидуально-личностные характеристики спортсмена, проявляющиеся в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и охватывающие когнитивные, эмоционально-волевые, поведенческие и эстетико-психологические компоненты. Анализ современной литературы показывает, что комплексные исследования, посвященные психолого-педагогическим аспектам подготовки спортсменов в брейкинге, в настоящее время практически отсутствуют [1]. При этом психоэмоциональные нагрузки, возникающие в условиях соревновательной деятельности, могут существенно ограничивать спортсменов в реализации их потенциала. Все это подчеркивает необходимость системного изучения психолого-педагогических детерминант, обеспечивающих стабильность, выразительность и эффективность соревновательных выступлений.

**Цель исследования** – выявить наиболее значимые психолого-педагогические качества у спортсменов занимающихся брейкингом, включая когнитивные, эмоционально-волевые, поведенческие и эстетические компоненты, на основе экспертных оценок профессиональных тренеров.

**Методы исследования:** изучение и анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

Для выявления значимости психолого-педагогических качеств в брейкинге была разработана анкета, включающая перечень из 12 характеристик. В исследовании приняли участие 34 тренера по брейкингу из Беларуси, Литвы, Латвии, Бельгии, Франции, России, США и Украины. Средний стаж их тренерской деятельности составил 12,7 лет, что свидетельствует о высокой квалификации респондентов и достоверности полученных данных.

Тренерам предлагалось оценить значимость каждого качества по 12-балльной шкале (от 1 – наименее важное, до 12 – наиболее важное). Для обработки данных применялись методы математической статистики, включая расчет средних значений, дисперсии и стандартного отклонения.

Статистическая обработка результатов опроса позволила определить ключевые показатели: средние величины, степень вариативности (дисперсию) и стандартное отклонение по каждому из оцениваемых параметров.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проведенная статистическая обработка результатов анкетирования позволила количественно оценить значимость каждого психолого-педагогического параметра в подготовке спортсменов и определить степень согласованности мнений экспертов. Данные систематизированы в таблице 1.

Таблица 1 – Оцениваемые психолого-педагогические способности в брейкинге

Способность	Среднее значение (M)	Дисперсия ( $\sigma^2$ )	Стандартное отклонение (SD)
а) Стрессоустойчивость	9,15	10,37	3,22
б) Самоконтроль	7,69	11,23	3,35
в) Уверенность в себе	9,00	10,00	3,16
г) Мотивация	8,88	8,15	2,85
д) Чувство стиля (эстетическая составляющая)	7,65	7,23	2,69
е) Способность к созданию танцевальных последовательностей (комбинаций)	7,12	7,23	2,69
ж) Точность движений	6,31	9,23	3,04
з) Коммуникабельность	5,88	6,23	2,50
и) Самоорганизованность	6,50	8,50	2,92
к) Способность к самокритике (рефлексивное качество личности)	5,42	7,23	2,69
л) Визуализация движений	3,85	4,15	2,04
м) Способность к прогнозированию (антиципация)	2,69	6,23	2,50

Полученные статистические данные демонстрируют высокую степень согласованности мнений экспертов при оценке ряда качеств с минимальными значениями дисперсии, что отражает единое понимание их значимости: «Визуализация движений» ( $\sigma^2 = 4,15$ ; SD = 2,04), «Способность к прогнозированию» ( $\sigma^2 = 6,23$ ; SD = 2,50) и «Коммуникабельность» ( $\sigma^2 = 6,23$ ; SD = 2,50).

В то же время высокие показатели дисперсии указывают на заметную вариативность экспертных оценок по таким качествам, как «Самоконтроль» ( $\sigma^2 = 11,23$ ;  $SD = 3,35$ ), «Стрессоустойчивость» ( $\sigma^2 = 10,37$ ;  $SD = 3,22$ ) и «Уверенность в себе» ( $\sigma^2 = 10,00$ ;  $SD = 3,16$ ). Это свидетельствует о неоднородности мнений относительно вклада данных характеристик в учебно-тренировочный и соревновательный процесс. Подобные различия могут быть обусловлены индивидуальным опытом тренеров и разным пониманием психологических конструктов.

Промежуточные значения дисперсии, выявленные по качествам «Самоорганизованность» ( $\sigma^2 = 8,50$ ;  $SD = 2,92$ ), «Мотивация» ( $\sigma^2 = 8,15$ ;  $SD = 2,85$ ), «Чувство стиля» ( $\sigma^2 = 7,23$ ;  $SD = 2,69$ ), «Способность к созданию танцевальных последовательностей» ( $\sigma^2 = 7,23$ ;  $SD = 2,69$ ) и «Самокритичность» ( $\sigma^2 = 7,23$ ;  $SD = 2,69$ ), отражают умеренную вариативность, что может свидетельствовать о ситуативной зависимости их проявления и восприятия в соревновательной деятельности.

Результаты ранжирования психолого-педагогических способностей по мнению экспертов, где способности с наибольшим средним баллом присвоена первая позиция, а с наименьшим – последняя, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Ранжирование психолого-педагогических качеств

Место	Способность	Средний балл (М)
1	а) Стрессоустойчивость	9,15
2	б) Самоконтроль	9,00
3	в) Уверенность в себе	8,88
4	г) Мотивация	7,69
5	д) Эстетическая чувствительность (чувство стиля)	7,65
6	е) Способность к созданию танцевальных последовательностей (комбинаций)	7,12
7	ж) Точность движений	6,50
8	з) Коммуникабельность	6,31
9	и) Самоорганизованность	5,88
10	к) Способность к самокритике (рефлексивное качество личности)	5,42
11	л) Визуализация движений (визуально-моторная имитация)	3,85
12	м) Способность к прогнозированию (антиципация)	2,69

Результаты показали, что «Стрессоустойчивость» ( $M=9,15$ ), «Уверенность в себе» ( $M=9,00$ ), «Мотивация» ( $M=8,88$ ) являются наиболее значимыми психолого-педагогическими способностями в брейкинге. Это может означать, что стрессоустойчивость помогает сохранять эмоциональную уверенность, ясность мышления и эффективность действий в условиях давления, неопределенности, осмотрительности, конкуренции. Уверенность в себе способствует поддержке высокого уровня точности движений и готовности к риску, данный аспект может быть наиболее важным в условиях импровизации к которой прибегают спортсмены разного уровня мастерства. Мотивация может помогать восстанавливаться после проигрышей, усердно тренироваться и работать над ошибками. Эффективнее внутренняя мотивация, так как обеспечивает долгосрочную устойчивость и вовлеченность.

Эксперты едины во мнении, что качества «Визуализация движений» (внутреннее моделирование двигательных актов без их фактического выполнения) и «Антиципация» (способность к прогнозированию) имеют низкую значимость в текущей системе подготовки спортсменов. Причины системного недооценивания может заключаться в сложности верификации. В отличие от физиологических параметров данные когнитивные процессы сложно объективизировать стандартными спортивными тестами. Отметим, развитие данных качеств позволяет спортсменам быстрее осваивать технику изучаемых элементов, увереннее себя чувствовать в условиях неопределенности и успешно реализовывать свой потенциал, что особенно важно в олимпийском формате. Поэтому актуально включение развития данных способностей в психолого-педагогическую модель подготовки спортсменов.

Остальные психолого-педагогические качества могут быть вспомогательными в подготовке спортсменов занимающихся брейкингом.

**Заключение.** Анализ экспертных оценок позволил выявить значимость психолого-педагогических качеств в подготовке спортсменов. В условиях соревновательной среды результаты зависят, кроме технического мастерства и физической подготовленности, и от внутреннего (психологического) состояния спортсмена. По мнению специалистов в брейкинге наиболее важные позиции занимают «Стрессоустойчивость», «Уверенность в себе» (M=9,00), «Мотивация». Качества «Визуализация движений» и «Антиципация» имеют низкую значимость в текущей системе подготовки спортсменов.

#### **Список литературы**

1. Бугрова, М.М. Психолого-педагогические аспекты подготовки танцевальных пар к выступлениям на конкурсах спортивно-бальных танцев / М.М. Бугрова // Вестник МГУКИ. 2013. – 5 (55). – С. 128.
2. Правила вида спорта «танцевальный спорт». Спортивные дисциплины «брейкинг», «брейкинг командные соревнования» // Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2022. – № 29.
3. Черный, П.В. Брейкинг. Проблемы спортивного отбора / П.В. Черный, П.М. Прилуцкий // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. 2024. – № 27. – С. 149-154.

УДК 796

## КОРРЕКЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ С УЧЕТОМ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

*Пряхина М.В.*

*студент*

*Шайдуллов А.Ф.*

*преподаватель*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности коррекции избыточной массы тела женщин 25–30 лет средствами физкультурно-оздоровительной деятельности. Проведен анализ морфофункциональных особенностей женского организма, факторов, влияющих на избыточный вес, и современных направлений фитнеса [1]. На основе анкетирования и антропометрических данных разработаны дифференцированные комплексы упражнений для женщин с Х- и Н-типом телосложения. Доказана необходимость индивидуализации тренировочных программ в зависимости от морфотипа фигуры [2].

**Ключевые слова:** женщины 25–30 лет, тип телосложения, фитнес, избыточная масса тела, коррекция, физкультурно-оздоровительная деятельность.

**Актуальность.** Проблема избыточной массы тела у женщин 25-30 лет сохраняет высокую значимость в связи с ростом гиподинамии, стрессовых факторов и нарушений пищевого поведения. В этот возрастной период женщины активно совмещают профессиональную и семейную деятельность, что нередко сопровождается снижением физической активности. По данным ВОЗ (2023), более 39% взрослого населения мира страдает избыточным весом, причем у женщин этот показатель выше.

Физическая активность является одним из наиболее безопасных и эффективных немедикаментозных способов профилактики ожирения. Однако для достижения устойчивых результатов важно учитывать индивидуальные особенности телосложения, поскольку распределение жировой ткани, реакция на нагрузку и гормональные механизмы липолиза различаются у женщин разных морфотипов. Это обуславливает необходимость разработки типоспецифических фитнес-комплексов [1].

**Цель исследования.** Разработать и теоретически обосновать комплексы упражнений для коррекции избыточной массы тела женщин 25-30 лет с различными типами телосложения.

**Результаты исследований и их обсуждение.** В исследовании приняли участие 50 женщин 25-30 лет, занимающихся в фитнес-клубе «Город спорта» города Воткинска. С помощью анкетирования выявлено, что 84% участниц имеют низкий уровень физической активности и не контролируют калорийность питания. Антропометрические измерения показали, что у всех

респонденток индекс массы тела (ИМТ) находился в пределах 25-29,9 кг/м<sup>2</sup>, что соответствует категории «избыточная масса тела» [2].

Тип телосложения определялся по соотношению обхвата талии к обхвату бедер (ОТ/ОБ):

**Х-тип (песочные часы):**  $ОТ/ОБ \leq 0,75$  – преобладание отложений в области бедер и ягодиц;

**Н-тип (прямоугольник):**  $ОТ/ОБ 0,80-0,88$  – жировые отложения преимущественно в абдоминальной зоне.

Расчет индекса массы тела (ИМТ) проводился по формуле Кетле:  $ИМТ = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$ .

Средние значения антропометрических показателей по группе:

Рост: 165,2 см ( $\pm 5,4$  см) – стандартные значения роста для женщин данного возраста.

Масса тела: 75,1 кг ( $\pm 4,3$  кг) – масса тела женщин в возрасте 25–30 лет с избыточной массой тела.

Индекс массы тела (ИМТ): 27,4 ( $\pm 2,2$ ) – показатель ИМТ указывает на наличие избыточного веса (нормальные значения для женщин в возрасте 25–30 лет составляют 18,5–24,9).

Измерения объема талии и бедер показали следующие значения:

Обхват талии: 76,3 см ( $\pm 6,2$  см)

Обхват бедер: 98,7 см ( $\pm 5,5$  см)

Распределение участников по типам телосложения:

**Х-тип (песочные часы):** 30 человек

Средний обхват талии: 70,5 см

Средний обхват бедер: 102 см

Характеризуется выраженной талией и более выраженными отложениями жира в области ягодиц и бедер.

**Н-тип (прямоугольник):** 20 человек

Средний обхват талии: 83,5 см

Средний обхват бедер: 97 см

У женщин с этим типом фигуры талия и бедра имеют схожие размеры, с преобладанием жировых отложений в области живота.

Таблица 1 – Типы телосложения женщин и их особенности

Тип телосложения	Морфологические признаки	Склонность к отложениям жира	Рекомендованная направленность тренировок
Х-тип	Выраженная талия, пропорциональные плечи и бедра	Бедра, ягодицы	Силовая тренировка мышц нижней части тела, укрепление кора
Н-тип	Плечи, талия и бедра примерно одинаковы	Область живота (абдоминальный тип)	Интервальные аэробные и функциональные тренировки, антистрессовые практики

На основании полученных данных были разработаны два комплекса упражнений.

### **1. Комплекс для женщин с Х-типом телосложения**

Направлен на проработку нижней части тела, укрепление кора и повышение мышечного тонуса. Используется силовой и интервальный методы с элементами кардио в пульсовой зоне 2 (60-70% от ЧССмакс.) и 3 (70-80% от ЧССмакс.) и растяжки. Пульсовые зоны 2 и 3 особенно эффективны для сжигания жира, что важно для женщин с избыточной массой тела. Программа включает приседания, выпады, ягодичный мост, жим ногами и статические упражнения для кора. Силовой тренинг с акцентом на проработке ягодичных, бедренных и других крупных мышц нижней части тела помогает сбалансировать пропорции тела, не допуская чрезмерного накопления жира в проблемных зонах [3].

Интервальные тренировки с элементами кардио, чередующие высокую интенсивность с активным восстановлением, способствуют ускорению обмена веществ и сжиганию жира, а также улучшают выносливость. Это эффективно помогает уменьшить жировые отложения в области бедер и ягодиц, активируя липолиз [3].

Растяжка помогает улучшить гибкость, расслабляет мышцы после силовых нагрузок и уменьшает риск травм. Она также способствует улучшению циркуляции крови и восстановлению после тренировки, что важно для долгосрочного поддержания хорошей физической формы [4].

Таким образом, сочетание силового тренинга, интервальных кардио-нагрузок и растяжки помогает Х-типам не только улучшить физическую форму, но и эффективно контролировать распределение жировой ткани в проблемных зонах, таких как ягодицы и бедра.

### **2. Комплекс для женщин с Н-типом телосложения**

Ориентирован на снижение абдоминального жира, развитие функциональной выносливости и стабилизацию центра тела. Включает функциональную йогу, дыхательные техники, миофасциальный релиз и интервальные аэробные упражнения в пульсовой зоне 2 и 3, такие как берпи с акцентом на пресс, планка с попеременной опорой на предплечьях/на прямых руках, скручивания на пресс лежа.

Функциональная йога включает в себя комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости, равновесия и укрепление мышц кора. Для Н-типов это важно, поскольку они часто имеют ослабленные мышцы в области талии и спины, что приводит к нарушению осанки и перераспределению жировых отложений. Йога помогает улучшить подвижность позвоночника, особенно в области поясницы и грудного отдела, снизить уровень стресса, который может способствовать накоплению жира в области живота, укрепить глубокие мышцы кора, стабилизировать корпус и улучшить общую осанку [5].

Дыхательные техники (например, пранаяма) помогают снизить уровень стресса, который может быть связан с накоплением жира в абдоминальной области. Для Н-типов: дыхание с акцентом на глубокое и медленное вдохи и выдохи помогает нормализовать работу нервной системы, снижая уровень

кортизола (гормона стресса). Способствует расслаблению брюшных и диафрагмальных мышц, что положительно влияет на уменьшение напряжения в области живота и улучшает кровообращение. Способствует улучшению кислородного обмена в тканях, что помогает активировать обмен веществ и улучшить жиросжигание [7].

Миофасциальный релиз включает в себя использование различных техник, таких как ролики и массаж, для расслабления и растяжения фасций (соединительной ткани) вокруг мышц. Это важно для Н-типа: помогает снизить мышечное напряжение, особенно в области спины и живота, где часто возникают застойные явления из-за ослабления мышц, улучшает циркуляцию крови и лимфы, способствуя выводу токсинов и улучшению обменных процессов, снимает болевые ощущения и улучшает подвижность в зонах с жировыми отложениями, что способствует улучшению осанки и уменьшению животного жира [6].

Интервальные аэробные упражнения (например, бег с переменной интенсивностью или НПТ) эффективно стимулируют сжигание жира и ускоряют обмен веществ, что особенно важно для Н-типов, у которых жир склонен откладываться в области живота. Эти упражнения помогают:

Увеличить интенсивность тренировок за короткий промежуток времени: Интервальные тренировки чередуют периоды высокой нагрузки с периодами отдыха или низкой активности, что повышает эффективность жиросжигания и улучшает кардиореспираторную выносливость.

Снижение жировых отложений в области живота: Высокоинтенсивные интервальные тренировки активируют механизмы липолиза (процесс сжигания жиров), особенно в области брюшной полости, где у Н-типов часто концентрируются лишние жиры.

Улучшение метаболизма: Интервальные тренировки стимулируют ускорение метаболизма, что продолжает сжигать калории даже после тренировки, способствуя более эффективному и длительному сжиганию жира [8].

Эти методы комплексно воздействуют на тело, помогая улучшить осанку, активировать обмен веществ и снижения избыточных жировых отложений, особенно в области живота, что критично для женщин с Н-типом фигуры.

Каждое упражнение в комплексах было выбрано с учетом физиологических особенностей женщин с различными типами телосложения и целями коррекции избыточной массы тела.

**Заключение.** Женщины 25-30 лет характеризуются высокой адаптационной способностью организма, что делает данный возраст оптимальным для коррекции массы тела средствами фитнеса.

У женщин с Х-типом фигуры избыточный жир локализуется преимущественно в глутеофemorальной зоне, у женщин с Н-типом – в абдоминальной, что требует дифференцированного подхода.

Разработанные комплексы упражнений направлены на эффективное снижение массы тела, улучшение тонуса мышц и гармонизацию пропорций фигуры.

**Индивидуализация фитнес-программ по типу телосложения повышает эффективность коррекционных мероприятий и способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.**

**Список литературы**

1. Венгерова, Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография [Электронный ресурс] / Н.Н. Венгерова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург: [б.и.], 2011. – 251 с. Режим доступа. URL: <http://textarchive.ru/c-2162436-pall.html>.
2. Войтенко, В.П. Здоровье здоровых. – Киев: Здоровье, 1991. – 248 с. – Текст: непосредственный.
3. Bales, J.S. The Effect of Strength Training on Body Composition in Women / J.S. Bales. – Journal of Strength and Conditioning Research, 2005. – Pp. 775-781.
4. Carson, K. The Role of Flexibility Exercises in Injury Prevention / K. Carson. – International Journal of Sports Medicine, 2009. – Pp. 694-700.
5. Lee, B. Yoga and Spinal Stability: A Review of Benefits for Low Back Pain / B. Lee. – Journal of Yoga and Physical Therapy, 2012. – Pp. 12-17.
6. Lynch, A.M. Myofascial Therapy for Muscle Relaxation / A.M. Lynch. – Journal of Bodybuilding and Movement Therapy, 2013. – Pp. 449-456.
7. Ravi, P. The Effect of Pranayama on Stress and Weight Management / P. Ravi. – Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2011. – Pp. 451-457.
8. Hux, S. High-Intensity Interval Training: A Comprehensive Review of Its Effects on Fat Loss / S. Hux. – Journal of Sports Science and Medicine, 2014. – Pp. 212-218.

УДК 796.413.14

## КИНЕМАТИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА СО СМЕНОЙ НОГ В ШПАГАТ НА БРЕВНЕ И В НАСКОК

*Сабалдаш К.В.*

*преподаватель*

*Ишенина К.А.*

*магистрант*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются кинематические различия выполнения прыжка со сменой ног в шпагат в спортивной гимнастике при его выполнении на бревне и в наскок. Цель исследования – выявить особенности пространственно-временных и скоростных характеристик прыжка в зависимости от условий выполнения. На основе видеоматериалов соревнований проведен кинематический анализ трех фаз движения: подготовительной, основной и заключительной. Установлено, что прыжок в наскок характеризуется большей длиной разбега, скоростью входа и высотой центра масс, что обеспечивает более выраженную динамику, но требует точного контроля в фазе приземления. Полученные результаты могут быть использованы при совершенствовании методики обучения гимнасток и повышении эффективности тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, наскок на бревно, прыжок со сменой ног в шпагат, кинематический анализ

**Актуальность.** Спортивная гимнастика – это сложно-координационный вид спорта, это искусство управления своими движениями собственного тела спортсменки [1, 5]. Прыжок со сменой ног в шпагат, выполняется как в качестве хореографического прыжка на бревне, так и в качестве насока. При этом условия выполнения на различных снарядах существенно отличаются, что отражается на кинематических характеристиках движения – амплитуде, скорости, времени полета, угловых параметрах звеньев тела и стабильности приземления. Одним из важных элементов является наскок на бревно. Если наскок выполняется в соединении, то дается надбавка за элемент. Упражнение на бревне начинается с момента отталкивания от мостика или матов. Наскок прыжок со сменой ног в шпагат относится к группе трудности D, прыжок на бревне оценивается группой C [3].

Бревно, как узкая опора, предъявляет повышенные требования к координации, балансу и точности движений. Упражнение на бревне в спортивной гимнастике считаются одним из наиболее сложных в женском гимнастическом многоборье [2, 4]. Бревно имеет длину 500 см, ширина верхней и нижней поверхности 10 см, толщина горизонтальной оси 13 см, вертикальной оси 16 см, высота от пола 125 см, высота матов 20 см. Понимание кинематических различий между этими вариантами прыжка имеет важное значение для оптимизации методики обучения, повышения эффективности тренировочного процесса. Несмотря на наличие исследований, посвященных

анализу техники гимнастических прыжков, сравнительные работы, рассматривающие специфику выполнения одного и того же элемента в разных соревновательных условиях, встречаются редко. Это определяет необходимость комплексного изучения кинематических параметров прыжка со сменой ног в шпагат на бревне и в наскок с целью выявления ключевых факторов, влияющих на технику, устойчивость и результативность выполнения. Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена: потребностью в научном обосновании различий техники выполнения прыжков в разных условиях опоры и необходимостью совершенствования методики подготовки гимнасток на основе биомеханического анализа. За последние 5-10 лет не было обнаружено обоснованных методик в спортивной гимнастике по обучению гимнасток наскоку на бревно. Несмотря на то, что на сайте РИНЦ представлено большое количество публикаций по спортивной гимнастике, работы, связанные с упражнением на бревне были написаны 25 лет назад рядом авторов. В связи с этим тема является актуальной.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для проведения кинематического анализа были исследованы варианты выполнения прыжка разножка на бревне и прыжка разножка в наскок, выполненные 10 гимнастками высокой квалификации. Материалом для анализа послужили видеозаписи соревновательных упражнений, зафиксированные в ходе Чемпионата России по спортивной гимнастике 2025 года.

Анализ двигательных действий осуществлялся в соответствии с фазной структурой двигательного акта, включающей следующие фазы:

- подготовительная часть – разбег и подготовка к отталкиванию;
- фаза основных действий – отталкивание и смена положения ног в шпагат;
- фаза завершающих действий – приземление и стабилизация положения тела.

Такой подход позволил детально оценить пространственно-временные и скоростные характеристики каждого элемента прыжка, определить особенности техники выполнения и выявить различия в кинематических параметрах между прыжком разножка на бревне и прыжком разножка в наскок. В таблице 1 представлены результаты анализа.

Кинематический анализ выявил различия в подготовительной части в наскоке – гораздо более динамичный длинный разбег, высокая скорость входа, большее горизонтальное смещение и большая высота ОЦМ в фазе полета. Разножка на бревне выполняется с коротким разбегом и существенно меньшей скоростью и прохождением ОЦМ, следовательно, требует большей точности, контроля над положением тела и иного кинематического решения. Большая скорость при наскоке дает больше кинетической энергии, за счет чего легче получить большую высоту ОЦМ. Это влияет на необходимость лучше контролировать фазу отталкивания, иначе избыточная скорость может снизить точность приземления на бревно. Меньшая скорость при разножке на бревне требуют точного позиционирования опоры и хорошей координации рук/туловища, чтобы скомпенсировать меньшую энергию, а также большего вклада вертикальной силы в отталкивании для получения нужной высоты.

**Таблица 1 – Кинематические характеристики прыжка со сменой ног в шпагат на бревне и в наскок**

Показатели	Наскок на бревно разножка	Разножка на бревне	Разница
<b>Подготовительная фаза (разбег)</b>			
Кинограмма			Количество шагов в фазе разбега
Расстояние (см)	295±0,2	72±0,3	223 ± 0,2
Время (сек)	0,81±0,05	0,48±0,04	0,33±0,5
Скорость (м/сек)	3,66±0,06	1,5±0,03	2,16±0,5
<b>Основная фаза</b>			
Кинограмма			Условия опоры при отталкивании
Высота ОЦМ от опоры на момент отталкивания	80±0,2	80±0,2	0±0,2
Высота ОЦМ от опоры на момент реализации действия	145±0,1	110±0,1	35±0,1
Пройденное расстояние ОЦМ	65±0,1	30±0,1	35±0,1
Высота ОЦМ над бревном на момент реализации действия	40±0,1	110±0,1	70±0,1
<b>Заключительная фаза</b>			
Кинограмма			Длительность
Скорость (м/сек)	0,23±0,04	0,31±0,03	0,08±0,03

**Выводы:** Кинематический анализ выполнения прыжка со сменой ног в шпагат на бревне и в наскок позволил выявить существенные различия в пространственно-временных и скоростных характеристиках движений. Установлено, что прыжок в наскок характеризуется большей длиной и скоростью разбега, большей высотой и горизонтальным перемещением центра массы тела, что обусловлено более высоким уровнем кинетической энергии. Прыжок разножка на бревне выполняется при меньших скоростных показателях и требует высокой точности движений, развитого чувства равновесия и координации. Полученные данные подтверждают, что различия в условиях выполнения элементов существенно влияют на технику, и должны учитываться при построении тренировочного процесса и совершенствовании методики обучения гимнасток.

### Список литературы

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник: в 2 томах / Ю.К. Гавердовский. – Москва: Советский спорт, [б. г.]. – Том 1. – 2014. – 368 с. – ISBN 978-5-9718-0679-0. – [Электронный ресурс] // Лань: электронно-библиотечная система. <https://e.lanbook.com/book/69824>.
2. Донди, А. Надежность выполнения гимнастических прыжков на бревне : специальность 13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Донди Анастасия; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2007. – 24 с. – Текст: непосредственный.
3. Правила соревнований по виду спорта спортивная гимнастика (женщины) 2025-2028 г. – URL: Федерация спортивной гимнастики. Текст: электронный. [https://sportgymrus.ru/uploads/media\\_manager/2024/09/pravila-sorevnovanii-2025-2028gg-zhenskaya-sportivnaya-gimnastika-ru-.pdf](https://sportgymrus.ru/uploads/media_manager/2024/09/pravila-sorevnovanii-2025-2028gg-zhenskaya-sportivnaya-gimnastika-ru-.pdf)
4. Терехина, Р.Н. Сложность соревновательных программ гимнасток / Р.Н. Терехина, Л.В. Бурда-Андрианова. – Текст : непосредственный // Ученые записи университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – Т. 7. – 92 с.
5. Фисенко, С.С. Методика обучения сложным акробатическим упражнениям на бревне // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Материалы VII Региональной конференции молодых и исследователей волгоградской области (г. Волгоград: 12-15 ноября 2002 года). – Волгоград: ВГАФК, 2003. – С. 26-27. – Текст : непосредственный.

УДК 159.9

## АНАЛИЗ ИНТЕРЕСОВ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ О ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК В ШКОЛЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПРИВОЛЖАНКА»

*Сабиров М.А.<sup>1</sup>*

*студент*

*Пилюгина Е.Р.<sup>2</sup>*

*старший преподаватель*

*<sup>1</sup>Балтийский федеральный университет*

*имени Иммануила Канта*

*Калининград, Россия*

*<sup>2</sup>Казанский инновационный университет*

*имени В.Г. Тимирязова*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен анализ интересов и социальных представлений родителей учащихся школы олимпийского резерва «Приволжанка», занимающихся художественной гимнастикой. Исследование выявляет ключевые психологические и педагогические аспекты, влияющие на подготовку юных спортсменок, а также важность поддержки родителей в формировании мотивации и эмоциональной устойчивости. Полученные данные способствуют улучшению взаимодействия между родителями, тренерами и педагогами для успешного развития личности и спортивных результатов детей.

**Ключевые слова:** интересы родителей, социальные представления, художественная гимнастика, психологическая поддержка, мотивация спортсменов, педагогические аспекты, детский спорт.

**Актуальность.** Развитие и становление личности юных спортсменов определяется во многом, помимо вклада тренерского и педагогического состава, социальным окружением и семейными отношениями. Ведущая роль отводится предоставлению юным спортсменам возможности свободы творчества и самостоятельности в деятельности [1, 3].

Родители, как представители малой социальной группы, играют особую и значимую роль в формировании мотивации и эмоциональной поддержке юных спортсменов, что вместе с множеством других факторов проявляется в успешности спортивной карьеры [2].

В данный момент мы все больше наблюдаем возрастание важности психологических факторов и социальных представлений и интересов родителей в развитии детско-юношеского спорта, связанных с педагогическим и тренировочным процессами [4].

В свою очередь, социальные представления (репрезентации) определяются как некая категория, объединяющая множество понятий, утверждений и умозаключений, которые позволяют интерпретировать события, ситуации и поведение других людей. Их подробным изучением занимаются ученые в области социологии и психологии.

Среди зарубежных ученых, которые внесли значительный вклад в развитие данной темы, выделяются С. Московичи, Э. Дюркгейм, Д. Жоделе, В. Дуаз, К. Каез, а также отечественные представители – Г.М. Андреева, А.И. Донцов, Т.П. Емельянова, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, Н.Л. Смирнова.

Важно также понимать, что интересы родителей в данном случае рассматриваются как система эмоционального отношения к ребенку, стиля общения с ним и способов поведения. Проявление интересов родителей по отношению к детям можно наблюдать в контроле соблюдения правил и норм, а также в демонстрации поддержки и стремлении всесторонне развивать способности детей.

Сферу интересов человека в целом исследовали такие великие ученые, как Л.С. Выготский, В.А. Крутецкий, Г.И. Щукина, а также Б.Г. Ананьев и А.Н. Леонтьев.

Исследование данной темы позволит расширить и углубить имеющиеся знания в области родительского влияния, источников конфликтов и важности поддержания конгруэнтности отношений, будь то семья, спортивная секция или образовательное учреждение.

**Цель исследования.** Проанализировать интересы и социальные представления родителей учащихся школы олимпийского резерва «Приволжанка», касающиеся процессов подготовки их детей в спортивной школе.

В качестве *объекта* исследования данной научной работы были определены родители детей, занимающихся в школе олимпийского резерва «Приволжанка», как активные участники воспитательного и тренировочного процессов.

*Предметом* исследования выступают интересы и социальные представления родителей относительно особенностей педагогического и спортивного процессов, психолого-педагогической поддержки и условий подготовки будущих спортсменов в школе олимпийского резерва.

**Методы и организация исследования.** В качестве основного метода исследования применялся опрос с использованием структурированной онлайн-анкеты (Google Forms), заполненной родителями детей, занимающихся художественной гимнастикой.

Респондентами стали тридцать две семьи, где возраст родителей варьируется в диапазоне от 31 до 49 лет.

Возраст юных спортсменов находится в диапазоне от 6 до 13 лет, с преобладанием возрастов 7-11 лет.

Стаж занятий художественной гимнастикой у девочек разнится от 2 до 8 лет, часто спортивные занятия начинаются уже с 3-4 лет.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате было получено и обработано 102 вопроса родителей, которые впоследствии были разделены по категориям, касающимся сферы интересов и социальных представлений. Были выделены 7 блоков.

*Блок 1. Педагогические и психологические аспекты воспитания ребенка-спортсмена.*

Данный блок объединяет вопросы, связанные с общими педагогическими и психологическими принципами и подходами к воспитанию детей,

занимающихся спортом. Родителей больше всего волнует эффективность методов поддержки образовательной деятельности и мотивации к регулярному выполнению тренировок, а также формирование у ребенка адекватных привычек и ценностных ориентаций. Актуальность данного блока может быть обусловлена необходимостью гармоничного развития личности спортсмена, его способности самостоятельно регулировать поведение и грамотно распоряжаться временем между учебой и спортивными занятиями. Отсюда следует, что особенно важно обратить внимание на комплексный подход, направленный на интеграцию образовательных и спортивных задач, где прежде всего, учитываются возрастные и индивидуальные особенности.

#### *Блок 2. Психология спортивной деятельности.*

Этот блок фокусируется на психологических особенностях, непосредственно влияющих на спортивные достижения гимнасток. Родители выражают высокий интерес к вопросам психологической подготовки ребенка к соревнованиям, методам поддержания достаточно высокой мотивации, преодолению стрессовых состояний и страхов. Для них значимо также развитие у спортсмена адекватной и устойчивой самооценки, а также освоение техник здорового восстановления после неудач, проигрышей или травм. Осознанное управление этими аспектами может способствовать выстраиванию психологической устойчивости, что, в свою очередь, существенно повышает шансы на успешную спортивную карьеру ребенка.

#### *Блок 3. Социальная и возрастная психология спортсмена.*

В данном блоке собраны вопросы влияния социального окружения и особенностей психического развития на поведение ребенка. Родителей волнует влияние межличностных отношений с одноклассниками и сокомандниками, которые могут как стимулировать, так и препятствовать благоприятному формированию будущей личности. Особое значение имеет учет возрастных психологических характеристик, так как они напрямую влияют на эмоциональное состояние, мотивацию и поведенческие реакции в различных областях деятельности. Следовательно, овладение навыками поддержания здоровой коммуникации и адаптация тренерских методов под возраст спортсмена представляются крайне важными.

#### *Блок 4. Эмоциональные переживания ребенка в спорте.*

Здесь объединены вопросы эмоциональной сферы ребенка-спортсмена, включая процесс переживания аффекта, фрустрацию и горе после поражения на соревнованиях. Родители стремятся понять механизмы эмоциональной саморегуляции, методы профилактики эмоционального выгорания, а также овладение способам обеспечения эмоционального комфорта и уверенности во время стрессовых эпизодов, таких как длительное расставание во время выездных мероприятий. Значимость этого блока обусловлена тем, что стабильное эмоциональное состояние является ключом к поддержанию умственной и физической активности, а также предотвращению травматизации психики в спортивной среде.

#### *Блок 5. Роль психологии в тренерской деятельности.*

В этом блоке акцентируется внимание на особенностях взаимодействия ребенка с тренерским составом и участии психолога в развитии тренерских компетенций. Родители интересуются, как тренеры могут способствовать психологическому благополучию спортсменов, формировать доверительные отношения, а также эффективно разрешать конфликты и управлять мотивацией с помощью психологических инструментов. Данная тема важна для создания благоприятной и поддерживающей среды, которая способствует не только спортивным достижениям, но и гармоничному психоэмоциональному развитию ребенка.

*Блок 6. Психология взаимоотношений родителей и детей-спортсменов.*

Этот блок включает вопросы, связанные с влиянием семейных отношений на психологическое состояние спортсмена. Родители оценивают, насколько их поведение, ожидания и коммуникационные стратегии влияют на мотивацию и эмоциональное состояние ребенка. Особое внимание уделяется выявлению факторов, способствующих эффективной поддержке, и предупреждению тех, что создают напряжение. Исходом является необходимость установления оптимального баланса между поддержкой и предъявлением требований, что обеспечивает благополучие спортсмена в условиях семейного взаимодействия.

*Блок 7. Психологические состояния в тренировочном и соревновательном процессе.*

Последний блок посвящен анализу многообразных психологических состояний, возникающих у спортсменов во время тренировок и соревнований. Родителей волнуют проявления усталости, стрессовых и тревожных состояний, а также случаи снижения мотивации. Важно также изучение и внедрение методов коррекции данных состояний с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса и повышения эффективности спортивной подготовки. Отсюда вытекает необходимость комплексного мониторинга психологического состояния спортсмена и своевременного применения психокоррекционных мер.

**Заключение.** Результаты исследования показали, как важно для успешной подготовки юных гимнасток не только качество тренерской работы, но и понимание родителей и педагогов психологических и педагогических особенностей спорта. Из этого следует, что необходимо проводить регулярные психологические тренинги, просветительские групповые беседы и семинары, а также личные консультации для родителей, чьи интересы и социальные представления неразрывно связаны с развитием юных спортсменок. Так, у родителей появится возможность лучше поддерживать детей и самостоятельно помогать им справляться с повседневными трудностями в спорте.

В дальнейшем представляется важным исследование тренеров, педагогов и самих детей, способствуя тем самым оптимальному процессу развития и становления будущих художественных гимнасток. В качестве итогов, такая работа позволила с разных сторон анализировать личность, улучшить отношения в команде и семье, а также повысить спортивные результаты.

Цель, поставленная в начале работы, достигнута. Полученные данные позволят улучшать поддержку и сопровождение юных спортсменок.

### **Список литературы**

1. Подгорная Ю.Н. Психологическая подготовка квалифицированных гимнасток: монография / Ю.Н. Подгорная. – Калининград: Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, 2025. – 120 с. – ISBN 978-5-00000-000-0. – Текст: непосредственный.
2. Жакупова Д.М. Психологическая подготовка гимнасток высших разрядов к соревновательной деятельности / Д.М. Жакупова // Спортивная психология. – 2025. – № 1. – С. 34-45. – Текст: непосредственный.
3. Кашапов М.М. Психологические аспекты работы в художественной гимнастике: учебное пособие / М.М. Кашапов. – Москва: Спорт, 2017. – 150 с. – ISBN 978-5-9500178-2-7. – Текст: непосредственный.
4. Беккер Д.Д. Психологическая подготовка спортсменок 12–14 лет на этапе спортивно-значимых достижений / Д.Д. Беккер. – Санкт-Петербург, 2024. – 98 с. – Текст: непосредственный.

УДК 796.412.2

## МОДЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ШПАГАТ СО СМЕНОЙ НОГ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Сарач А.А.*  
*студент*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты видеоанализа техники прыжка в шпагат со сменой ног, выполненного гимнасткой высокой квалификации. Определены наиболее часто используемые прыжки – жете ан турнан (85,71%), жете ан турнан прогнувшись (92,86%), прыжок шагом прогнувшись (89,29%) и перекидной прыжок (96,43%). Выявлена временная структура прыжка и показатели модельной техники. Определено, что в фазе отталкивания длинный разбег и короткое высокое отталкивание, в полете туловище вертикально, шпагат параллелен полу, приземление включает сгибание толчковой ноги в колене для амортизации и устойчивости.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, прыжок в шпагат со сменой ног прогнувшись, прыжковая подготовка.

**Актуальность.** Художественная гимнастика – красивый и изящный вид спорта, подразумевающий сложные композиции движений. Перевороты, наклоны, вращения, шаги сочетаются с прыжками, гармонично дополняя друг друга. Эффективность упражнений связана со сложностью прыжков, которые придают выступлению юных гимнасток динамичности, демонстрируют их гибкость, грациозность, виртуозное владение телом [1].

Прыжки являются обязательным элементом соревновательной программы. Правилами соревнований оговаривается, что прыжки должны иметь хорошую высоту, определенную форму в процессе полета, а также хорошую амплитуду этой формы. Прыжки – наиболее яркий и важный элемент композиции. На сегодняшний день становится не актуальным выполнение прыжков простой формы, прыжок должен быть усложнен разными критериями, например смена ног и положение прогнувшись [3].

Одним из таких прыжков является прыжок в шпагат со сменой ног. Данный прыжок дает преимущество в соревновательной программе, так как это

один из сложно профилирующих элементов. Для того чтобы успешно освоить его необходимы следующие критерии: координация, прыжковая подготовленность, достаточная подвижность суставов [2].

**Цель исследования** – определить модельные параметры техники выполнения прыжка в шпагат со сменой ног.

**Методы и организация исследования** – Основным методом исследования было педагогическое наблюдение, с целью выявления разнообразия прыжков в соревновательных программах гимнасток. Всего было проанализировано 28 упражнений без предмета гимнасток, выступающих по программе МС и МСМК. А также был использован видеонализ с целью выявления модельных характеристик прыжка в шпагат со сменой ног. Прыжок выполняла гимнастка высокой квалификации.

**Результаты исследования.** На основе педагогического наблюдения было выявлено, что наиболее часто используемые прыжки среди высококвалифицированных гимнасток – жете ан турнан (85,71%), жете ан турнан прогнувшись (92,86%), прыжок шагом прогнувшись (89,29%) и перекидной прыжок (96,43%). Данные прыжковые элементы используют почти все гимнастки. К сожалению, было выявлено, что прыжок в шпагат со сменой ног не использует ни одна гимнастка. Данный прыжок обладает высокой базовой стоимостью (0.6). Данные результаты представлены на рисунке 1.

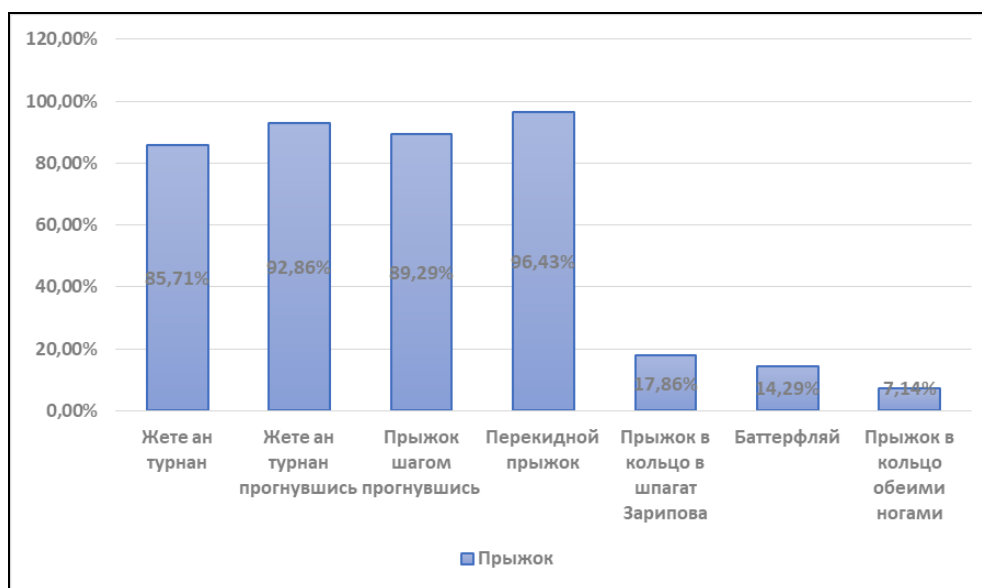


Рисунок 1 – Разнообразие и частота использования прыжковых элементов в соревновательных композициях гимнасток высокой квалификации

Далее на основе видеонализа были выявлены фазовая структура прыжка, их содержание и длительность.

Определены четыре фазы прыжка: подготовительная фаза, отталкивание, полет и приземление. Для выполнения прыжка в каждой фазе были выявлены ключевые моменты. В подготовительной – длинный разбег, но перед фазой отталкивания перенос туловища для высокого отталкивания и смены ног. В фазе отталкивания высокий толчок, дополнительный импульс рук и смена ног. В фазе полета происходит мах правой вперед и левой назад, туловище остается

в вертикальном положении. Фаза приземления начинается с касания ковра толчковой ноги, приземление происходит на одно колено.

Также нам известна временная структура фазового состава, которая представлена на рисунке 2.

В таблице мы видим, что самой длинной фазой является подготовительная – для хорошей амплитуды и высоты прыжка необходимо развить высокую скорость. Фаза отталкивания происходит быстро, для более высокого толчка. Фаза полета получается достаточно продолжительной за счет хорошего разбега и высокого толчка. Фаза приземления длинная, так как приземление идет на колено.



Рисунок 2 – Временная структура фазового состава прыжка

На кинематическом анализе гимнастики угол тазобедренного сустава составил 214 градусов, что говорит о том, что гимнастка должна обладать хорошей подвижностью в тазобедренном суставе и достаточным уровнем гибкости. Угол раскрытия тазобедренного сустава представлен на рисунке 3.

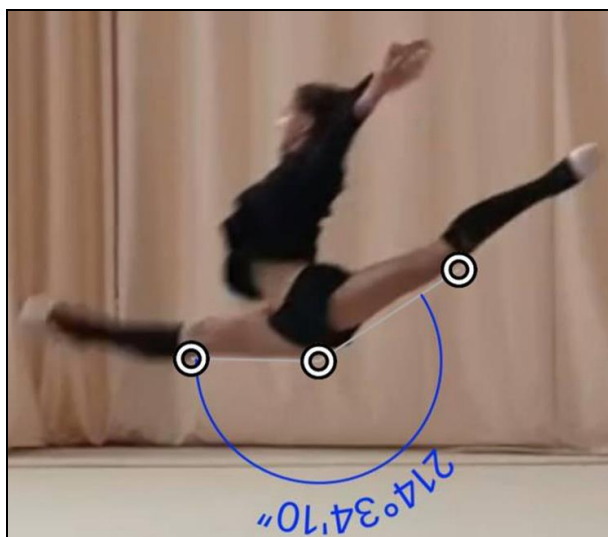


Рисунок 3 – угол раскрытия тазобедренного сустава

**Заключение.** Таким образом, проведенный анализ показал, что:

- при отталкивании, происходит резкое и мощное разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Именно в этой фазе закладывается основа для амплитуды шпагата.

- шпагат в воздухе должен быть точно параллельно полу, положение тела остается в вертикальном положении.

- при приземлении важно сохранять тело в вертикальном положении. Толчковая нога сгибается в коленном суставе, тем самым амортизируя приземление.

### **Список литературы**

1. Анализ компонента трудности тела в индивидуальных программах лучших пред-юниорок России по художественной гимнастике / Л.А. Коновалова, А.А. Маловичко, Л.А. Лопатин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 242-249. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p242-249.

2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, – Москва.: Человек, 2014. – 200 с.

3. Вишнякова, С.В. Прыжковые упражнения в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / С.В. Вишнякова – Волгоград: ВГАФК, 2002. – 35 с.

УДК 796.41

## СООТНОШЕНИЕ СИЛ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В ПРЕДДВЕРИИ ЧЕМПИОНАТА МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ 2025 ГОДА

*Сомкин А.А.*

*д.п.н., профессор*

*Санкт-Петербургский государственный институт*

*кино и телевидения*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Данная статья посвящена определению соотношения сил в спортивной гимнастике перед 3-м чемпионатом мира среди юниоров 2025 года в Маниле (Филиппины). Выявлено, что сильнейшие российские девушки и юноши являются конкурентоспособными в сравнении с лучшими европейскими, азиатскими и американскими гимнастами, исходя из сравнительного анализа результатов основных континентальных турниров, чемпионатов Китая и США, первенства России 2025 года, международного турнира «Кубок сильнейших». При этом ведущие российские юниоры – М. Каюмова и А. Духно – превосходят зарубежных соперников в таком объективном показателе, как общая трудность программ (оценка D), что дает основание прогнозировать завоевание ими мест на подиуме в личном многоборье.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, 3-й чемпионат мира среди юниоров, континентальные соревнования среди юниоров, первенства России, Китая и США 2025 года.

**Актуальность.** Международная Федерация гимнастики (ФИЖ) провела 1-й чемпионат мира по спортивной гимнастике среди юниоров в 2019 году в Дьере (Венгрия). В отличие от «взрослых» чемпионатов, в команды юниорок входили по три гимнастки, а в зачет шли две лучшие оценки на снаряде. Как известно, российские гимнастки удачно выступили на том турнире, завоевав золотые медали в командном первенстве и опередив более чем на два балла команду Китая. В состав сборной России входили В. Листунова, Вл. Уразова и Е. Герасимова. Абсолютной чемпионкой стала В. Листунова, «серебро» смогла завоевать Вл. Уразова, уступив победительнице всего 0.025 балла. Отметим, что эти две гимнастки стали затем чемпионками Олимпиады 2021 года в Токио. Кроме того, на чемпионате мира наши гимнастки завоевали: три «золота» на отдельных видах (брусья, бревно, вольные упражнения); одно «серебро» (на брусьях); две «бронзы» (опорный прыжок и вольные упражнения) [1, 4].

Второй чемпионат мира должен был проходить в 2021 году, однако был отменен в связи с пандемией COVID-19. В связи с этим, 2-й чемпионат мира прошел только в 2023 году в Анталии (Турция). По известным причинам наши гимнастки не принимали участие в этом турнире. В итоге, первое место заняла сборная Японии, абсолютное первенство выиграла японка Харука Накамура [5].

ФИЖ приняла решение провести 3-й чемпионат мира среди юниоров с 20 по 24 ноября 2025 года в Маниле (Филиппины). Российские гимнасты имеют вполне реальные шансы выступить на данном турнире в нейтральном статусе (AIN). Поэтому актуальным является определение конкурентоспособности сильнейших российских юниоров в сравнении с лучшими, по результатам международных турниров топ-уровня в 2025 году, зарубежными соперниками.

**Цель исследования** – выявить реальное соотношение сил в спортивной гимнастике на основе сравнительного анализа результатов сборных команд и ведущих гимнастов, показанных на континентальных турнирах, первенствах России, Китая и США в преддверии чемпионата мира среди юниоров 2025 года.





**Методы исследования:** анализ и экспертная оценка результатов главных топ-турниров 2025 года среди юниоров: чемпионаты России, США, Китая, чемпионат Азии, Европейский юношеский олимпийский фестиваль, Пан-Американские игры юниоров. Сравнение трудности программ лидеров сезона, как на отдельных снарядах (оценка D), так и суммарной по всем видам.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения реального соотношения сил у гимнасток-юниорок в преддверии 3-го чемпионата мира были проанализированы результаты победителей и призеров в командном и личном первенстве на основных континентальных турнирах 2025 года. Среди них: чемпионат Азии; Европейский юношеский олимпийский фестиваль; Пан-Американские игры юниоров. Здесь следует отметить, что в Европе и Америке в 2025 году не проводились юниорские континентальные чемпионаты, а все сильнейшие гимнастки выступали именно на названных выше соревнованиях. Кроме того, анализировались результаты чемпионата Китая, так как гимнастки этой страны не выступали на первенстве Азии. Отдельно следует остановиться на юниорском чемпионате США, так как ни чемпионка, ни призеры данного турнира не были включены в национальную сборную на Пан-Американские игры юниоров. Для определения конкурентоспособности российских гимнасток были проанализированы результаты сильнейших по итогам первенства России. Все результаты представлены в таблицах 1 (команды) и 2 (личное первенство).

Таблица 1 – Результаты выступлений сильнейших юниорских команд мира по женской спортивной гимнастике на континентальных турнирах 2025 года

Страна					Сумма
<b>Чемпионат Азии 2025 года (Джечхон, Республика Корея, 12.06- 15.06.2025 г.)</b>					
1 Япония	39.199	36.599	38.433	38.666	152.897
2 Республика Корея	37.632	29.266	35.899	34.899	137.696
3 Гонконг	36.432	28.066	38.399	34.132	137.029
<b>Европейский юношеский олимпийский фестиваль (Осиек, Хорватия, 22.07-26.07.2025 г.)*</b>					
1 Франция	25.200	26.350	27.500	27.400	106.450
2 Словакия	25.950	25.700	25.400	25.100	102.150
3 Италия	26.900	25.200	23.750	25.700	101.550
Примечание: * – сумма баллов команды на снаряде определялась по двум лучшим оценкам.					
<b>Пан-Американские игры юниоров (Асунсьон, Парагвай, 09.08-19.08.2025 г.)</b>					
1 США	41.000	37.050	36.350	37.900	152.300
2 Бразилия	39.433	35.800	35.850	35.050	145.850
3 Канада	39.700	36.000	34.300	35.450	145.450
<b>Первенство России 2025 года (Санкт-Петербург, 29.03-05.04.2025 г.)</b>					
Россия (модель 3)	39.433	39.766	41.599	40.499	161.297
Россия (модель 2)	26.333	28.466	28.299	27.166	110.264

Таблица 2 – Результаты выступлений сильнейших гимнасток-юниорок на континентальных турнирах; чемпионатах Китая, США и России 2025 года

Гимнастка, страна					Сумма
<b>Чемпионат Азии 2025 года (Джечхон, Республика Корея, 12.06-15.06.2025 г.)</b>					
1 Tobi Minami (JPN)	13.133/4.4	12.033/5.2	13.100/4.6	12.900/5.1	51.166/19.3
2 Sarada Ayu (JPN)	13.100/4.4	12.100/4.9	12.433/5.0	12.833/5.0	50.466/19.3
3 Togo Nanami (JPN)	12.966/4.2	11.066/4.8	12.900/5.2	12.933/5.2	49.865/19.4
<b>Чемпионат Китая 2025 года (Чучжоу, 26.06-03.07.2025 г.)*</b>					
1 Ke Qinqin	12.816	13.533	14.233	12.200	52.782
2 Xie Guying	12.633	14.100	12.033	12.566	51.332
3 Yu Wenjing	11.800	12.600	13.300	12.966	50.666
Примечание: * – результаты, показанные гимнастками в квалификации.					
<b>Европейский юношеский олимпийский фестиваль (Осиек, Хорватия, 22.07-26.07.2025 г.)</b>					
1 Colas Elena (FRA)	13.200/4.2	12.850/6.1	13.900/5.7	13.800/5.7	53.750/21.5
2 Piliarova Lucia (SVK)	13.200/4.2	13.900/5.6	12.200/5.3	12.650/4.6	51.950/19.7
3 Blanaru Alexia (ROU)	13.850/5.0	11.200/4.2	13.350/5.3	12.950/4.9	51.350/19.4
<b>Чемпионат США 2025 года (Новый Орлеан, 07.08-10.08.2025 г.)*</b>					
1 Moreau Caroline	13.400/4.2	13.450/5.5	13.300/5.7	13.550/5.4	53.700/20.8
2 Bullock Charleigh	12.900/4.2	14.000/5.9	13.000/5.1	13.300/4.9	53.200/20.1
3 Anzola Isabella	12.900/4.2	12.650/5.0	13.600/5.4	12.750/4.9	51.900/19.5
Примечание: * – результаты, показанные гимнастками в квалификации (Prelims).					
<b>Пан-Американские игры юниоров (Асунсьон, Парагвай, 09.08-19.08.2025 г.)</b>					
1 Bullock Charleigh (USA)	13.350/4.2	12.450/5.6	12.800/5.0	12.850/4.7	51.450/19.5
2 Lucas Julieta (ARG)	13.150/4.2	12.700/5.1	12.750/5.2	12.500/5.0	51.100/19.5
3 VanGrinsven Addalye (USA)	13.700/4.6	12.300/4.3	12.050/4.2	12.550/4.6	50.600/17.7
<b>Первенство России 2025 года (Санкт-Петербург, 29.03-05.04.2025 г.)</b>					
1 Каюмова Милана	13.133/4.2	14.766/6.4	14.366/5.8	13.466/5.4	55.731/21.8
2 Гайнулина Диана	13.100/4.2	13.700/5.5	13.933/5.4	13.700/5.5	54.433/20.6
3 Демьянова Варвара	13.200/4.4	11.300/4.2	13.300/4.9	13.333/5.4	51.133/18.9
Примечание: в знаменателе – трудность программы гимнастики (оценка D).					

На чемпионате Азии, в отсутствии гимнасток Китая, доминировали, как в личном, так и в командном первенстве гимнастки Японии [2]. Команда Японии более чем на 15 баллов обыграла серебряных призеров – сборную Республики Корея. В личном многоборье три лучших результата показали также японки. Однако если судить по итогам чемпионата Китая, то его победительница – Ке Циньцин – превзошла японку Т. Минами в сумме многоборья более чем на 1.5 балла (см. Таблицу 2). Однако, предположительно, основными конкурентками в борьбе за лидерство на чемпионате мира будут французенка Елена Колас и Каролина Моро (США). Рассмотрим далее их результаты на главных турнирах.

Е. Колас на сегодняшний день является одной из основных претенденток на завоевание золотой медали в многоборье на 3-м чемпионате мира. Гимнастка является чемпионкой Франции в личном многоборье с 2022 по 2025 годы по юниорской возрастной группе. С 2022 года она выступает и среди взрослых (Seniors) в клубном чемпионате своей страны. В финалах данных турниров (Top 12 Finals) в 2022, 2023, 2025 годах Е. Колас набирала лучшие суммы баллов в многоборье. Кроме того, в 2025 году она выступала и в клубном чемпионате Италии, в финале которого (Italian Serie A Final) она также показала лучший результат в многоборье. При этом она смогла опередить таких гимнасток топ-уровня, как К. Неймур (пятое место в многоборье на Играх 2024 года в Париже) и М. Эспозито (абсолютная чемпионка Европы 2025 года). Выступая в 2025 году по юниорам, она была первой в многоборье на турнирах: International Gymnix и Sens Junior Friendly. На Европейском юношеском олимпийском фестивале (European Youth Olympic Festival) Е. Колас убедительно победила в многоборье, завоевала «золото» на брусьях и бревне, «серебро» на вольных упражнениях и помогла своей национальной сборной стать первой в командном первенстве [3]. При этом она показала высокую сумму оценок за трудность (D).


К. Моро выиграла, как квалификацию, так и многоборье (по результатам двух дней) юниорского чемпионата США с высокой суммой баллов, но не была включена в состав сборной на Пан-Американские игры юниоров (Junior Pan American Games). Лидером на этих Играх стала Чарли Баллок, которая была второй в квалификации на национальном первенстве, но в финале многоборья не выступала в опорном прыжке. На Пан-Американских играх Ч. Баллок, помимо победы в личном многоборье, завоевала «золото» в команде, на брусьях, бревне и вольных упражнениях.

Для определения конкурентоспособности наших гимнасток-юниорок были проанализированы результаты первенства России. Из таблиц 1 и 2 следует, что при условии выступления команды наша «модельная» сборная (зачет по двум или трем гимнасткам) превосходит все лучшие юниорские сборные мира. Милана Каюмова с высшим результатом в многоборье, а также с суммой оценок за трудность (D) также является лидером сезона и претенденткой на «золото» 3-го чемпионата мира.

Коротко рассмотрим результаты юношей-гимнастов. На 1-м чемпионате мира в сборную России входили К. Гашков, И. Куляк и И. Гергет. В отличие от девушек, наши юниоры выступили неудачно в командном первенстве и заняли только девятое место. В личном первенстве лучшим из них был И. Куляк – 11 место. Единственную медаль – серебряную – завоевал И. Гергет в упражнениях на перекладине. Здесь следует отметить, что абсолютным чемпионом в Дьере стал Ока Синносукэ, который, как известно, на Олимпиаде в Париже 2024 года стал также абсолютным чемпионом. В командном первенстве на 1-м, а затем и на 2-м чемпионатах мира побеждали гимнасты Японии. В Анталии абсолютное первенство выиграл китайский гимнаст Цинь Гоуань. Перед 3-м чемпионатом мира у российских юниоров есть лидер, способный бороться там за абсолютное первенство, – Арсений Духно. В Таблице 3 представлены результаты лучших гимнастов в многоборье по итогам главных континентальных турниров, а также

юниорского чемпионата Китая и двух соревнований, прошедших в нашей стране, – Первенство России и международный турнир «Кубок сильнейших». Как следует из этой таблицы, А. Духно превосходит всех своих потенциальных соперников на чемпионате мира не только в сумме баллов в многоборье, но и в таком объективном показателе, как общая трудность программ (оценка D). При этом он смог к «Кубку сильнейших» повысить этот показатель по сравнению с первенством России на 0.4 балла.

Таблица 3 – Результаты выступлений сильнейших гимнастов-юниоров на континентальных турнирах; чемпионатах Китая и России и «Кубке сильнейших» 2025 года

Гимнаст, страна							Сумма
<b>Чемпионат Азии 2025 года (Джечхон, Республика Корея, 05.06-08.06.2025 г.)</b>							
1 Ojima Nao (JPN)	13.400/5.1	12.933/4.8	12.766/4.7	13.866/4.8	13.500/4.7	13.000/5.0	79.465/29.1
<b>Чемпионат Китая 2025 года (Чучжоу, 26.06-03.07.2025 г.)*</b>							
1 Yang Lanbin	14.000	12.766	12.200	14.066	12.800	13.066	78.898
Примечание: * – результат, показанный гимнастом в квалификации.							
<b>Европейский юношеский олимпийский фестиваль (Осиек, Хорватия, 22.07-26.07.2025 г.)</b>							
1 McPhillips Evan (GBR)	13.600/5.3	11.950/4.3	12.550/4.1	13.850/5.2	13.600/5.0	13.050/4.3	78.600/28.2
<b>Пан-Американские игры юниоров (Асунсьон, Парагвай, 09.08-19.08.2025 г.)</b>							
1 Mejia Cartagena T. E. (COL)	13.100/4.5	12.200/3.8	11.600/3.1	13.100/4.0	12.950/4.4	12.400/3.7	75.350/23.5
<b>Первенство России 2025 года (Москва, 22.03-29.03.2025 г.)</b>							
1 Духно Арсений	14.500/5.7	13.300/5.2	13.350/4.1	14.250/5.2	14.000/5.3	13.300/5.0	82.900/30.5
<b>Международный турнир «Кубок сильнейших» (Москва, 01.07-07.07.2025 г.)</b>							
1 Духно Арсений	14.500/5.9	13.700/5.2	13.033/4.1	13.800/5.2	13.266/5.5	13.666/5.0	81.965/30.9
Примечание: в знаменателе – трудность программы гимнаста (оценка D).							

**Заключение.** В результате исследования было определено соотношение сил в спортивной гимнастике перед 3-м чемпионатом мира среди юниоров 2025 года в Маниле (Филиппины). Выявлено, что сильнейшие российские гимнасты М. Каюмова и А. Духно являются конкурентоспособными в сравнении с лидерами, исходя из анализа результатов основных континентальных турниров, чемпионатов Китая и США, первенства России 2025 года, «Кубка сильнейших» и превосходят зарубежных соперников в трудности своих программ (оценка D).

#### Список литературы

1. Сомкин, А.А. Сравнительный анализ результатов российских гимнасток и гимнастов на 1-м чемпионате мира по спортивной гимнастике среди юниоров 2019 года в Дьере / А.А. Сомкин. – Текст: непосредственный // Педагогика в теории и на практике: актуальные вопросы и современные аспекты: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. – С. 71–76.
2. Asian Gymnastics Union. 18th Junior Women's Artistic Gymnastics Asian Championships. Results Book. Junior WAG. 12–15 June 2025, Jecheon, Republic of Korea. –

AGU, 2025. – 65 p. URL: <https://agu-gymnastics.com> (дата обращения 20.08.2025). – Текст: электронный.

3. European Olympic Commiittes. European Youth Olympic Festival. EYOF Skopje 2025. Artistic Gymnastics. Results Book. 22.07.2025.–26.07.2025. Osijek, Croatia. 2025. – 176 p. URL: <https://www.europeangymnastics.com> (дата обращения 20.08.2025). – Текст: электронный.

4. Fédération Internationale de Gymnastique. Results Book. 1st FIG Artistic Gymnastics Junior World Championships, Győr (HUN), 27 June – 30 June, 2019. – Results provided by LONGINES, FIG, 2019. – 227 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения 20.08.2025). – Текст: электронный.

5. Fédération Internationale de Gymnastique. Results Book. 2nd FIG Artistic Gymnastics Junior World Championships, Antalya (TUR), 29 March – 2 April, 2023. – Provided by Swiss Timing, FIG, 2023. – 253 p. URL: <https://gymnastics.sport> (дата обращения 20.08.2025). – Текст: электронный.

УДК 796.41: 159.99

## ГИМНАСТИКА, ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ И ФИТНЕС КАК СРЕДСТВА СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА И УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

*Староселец А.В.*  
студент

*Логвинец А.В.*  
старший преподаватель  
Белорусский государственный университет  
Минск, Беларусь

**Аннотация.** В статье рассматривается значимость гимнастики, танцевального спорта и фитнеса как средств снижения стресса и улучшения психоэмоционального состояния студентов в условиях высокой учебной нагрузки и социальной адаптации. Проведено анкетирование 100 студентов, оценивались виды активности, параметры тренировок, а также изменения разных показателей до начала регулярных занятий и сейчас. Результаты показали значительное снижение стресса, улучшение настроения и повышение уверенности у большинства участников.

**Ключевые слова:** гимнастика, фитнес, танцевальный спорт, стресс, психоэмоциональное состояние.

**Актуальность.** В условиях современной учебной среды студенты подвергаются значительному стрессу, обусловленному высокой учебной нагрузкой, социальной адаптацией и неопределенностью будущего. Рост уровня стресса негативно влияет на психическое и физическое здоровье обучающихся, снижая концентрацию, успеваемость и качество жизни. В связи с этим возникает необходимость поиска доступных и естественных способов коррекции эмоциональных нарушений. Гимнастика, танцевальный спорт и фитнес представляют собой универсальные средства физического и психического восстановления, обладающие доказанной эффективностью в снижении уровня стресса и улучшении психоэмоционального состояния студентов [1, 2].

Согласно литературным данным, регулярные занятия гимнастикой способствуют выработке эндорфинов и серотонина – нейромедиаторов, ответственных за улучшение настроения и эмоционального равновесия [3]. Танцевальный спорт, включающий координационные движения и эмоциональное выражение, усиливает эти эффекты, помогая студентам справляться с учебными и социальными стрессорами [4]. Фитнес-тренировки улучшают функциональное состояние организма, повышая выносливость и снижая физические проявления стресса. Такие занятия также создают условия для социальной поддержки и интеграции, что безусловно важно для психоэмоционального состояния студентов [5].

**Цель исследования.** Целью нашего исследования стало выявление влияния регулярных занятий различными видами гимнастики, танцевальным спортом и разными видами фитнеса на уровень стресса и психоэмоциональное

состояние студентов различных возрастных групп. Особое внимание уделяется анализу физиологических и психологических механизмов, посредством которых физическая активность способствует снижению тревожности, улучшению настроения и повышению когнитивных функций, таких как концентрация внимания и память.

**Методы исследования.** В рамках исследования было проведено анкетирование студентов (возраст 17-22 лет) разных факультетов, курсов и учебных групп Белорусского государственного. Сбор данных осуществлялся через анкетирование в Google Forms. В анкете был предложен ряд вопросов, в которых нужно было выбрать один или несколько вариантов ответа. Всего опрос прошли 100 студентов, занимающиеся этими видами активностей, среди них 11 юношей и 89 девушек. Собранные данные были подвергнуты статистической обработке для вычисления процентного распределения ответов по каждому вопросу.

**Результаты исследований и их обсуждение.** Вопросы мы разделили на три блока. Первый блок был посвящен сведениям о виде активности и тренировках.

Распределение по *виду занятий* получилось следующее: профессиональным спортом, а именно художественной/спортивной гимнастикой, занимаются 3%, оздоровительной гимнастикой занимаются 8%, фитнесом (аэробикой) – 19%, йогой или пилатесом – 33%, танцевальным спортом – 37%.

В вопросе о *стаже регулярных занятий* были получены следующие ответы: менее 6 месяцев – 15%, 6-12 месяцев – 45%, 1-3 года – 36%, более 3 лет – 4%.

По *количеству занятий в неделю* получили результаты: 1 раз в неделю – 13%, 2 раза – 73%, 3-4 раза – 12%, более 5 раз – 2%.

*Средняя длительность тренировки* среди ребят: до 30 минут – 3%, 30-45 минут – 16%, 45-60 минут – 67%, более 60 минут – 14%.

Второй блок был посвящен оценке нескольких параметров, самооценке, в двух временных точках: до начала регулярных занятий и сейчас.

Первым параметром был *уровень стресса*. Респондентам предлагалось оценить уровень стресса по шкале от 1 до 5, где 1 – очень низкий, 5 – очень высокий. На гистограммах ниже представлены результаты опроса (рисунок 1).

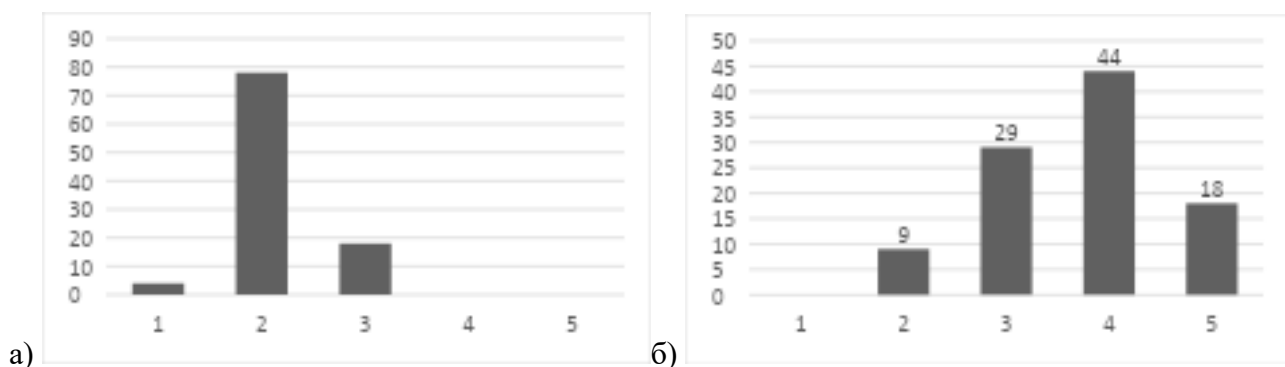


Рисунок 1 – Оценка уровня стресса у студентов до начала регулярных занятий (а) и сейчас (б)

Второй параметр – *настроение и эмоциональный фон*. Также просили оценить от 1 до 5, где 1 – сильно сниженное настроение и негативный

эмоциональный фон, 5 – позитивный эмоциональный фон и отличное настроение. Результаты также представлены на гистограммах ниже (рисунок 2).

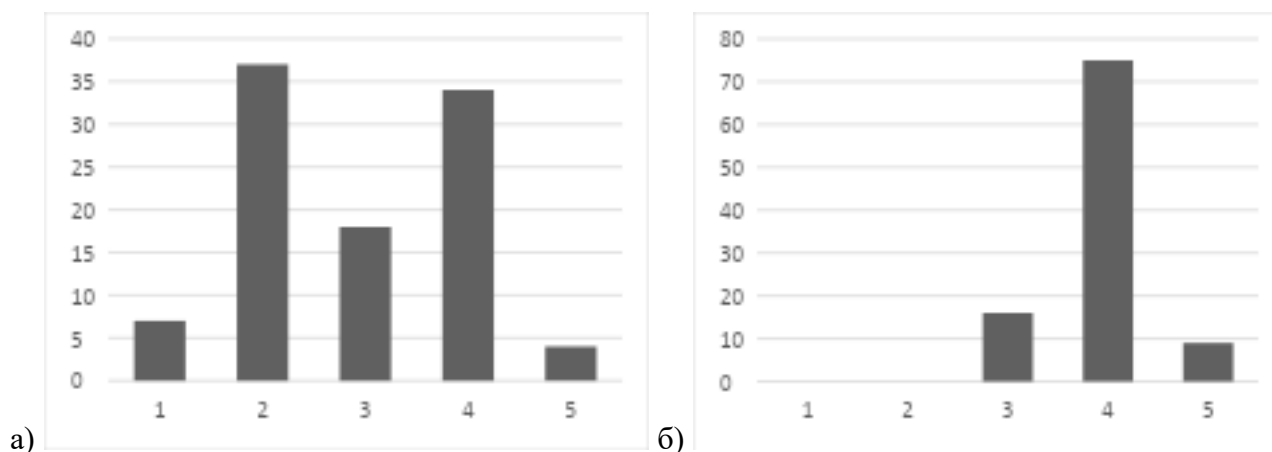


Рисунок 2 – Настроение и эмоциональный фон студентов до начала регулярных занятий (а) и сейчас (б)

Третьим параметром мы выбрали *самоконтроль и уверенность*. Студенты также оценивали этот параметр по шкале от 1 до 5, где 1 – очень низкие показатели самоконтроля и уверенности, 5 – очень высокие. Результаты представлены на гистограммах ниже (рисунок 3).

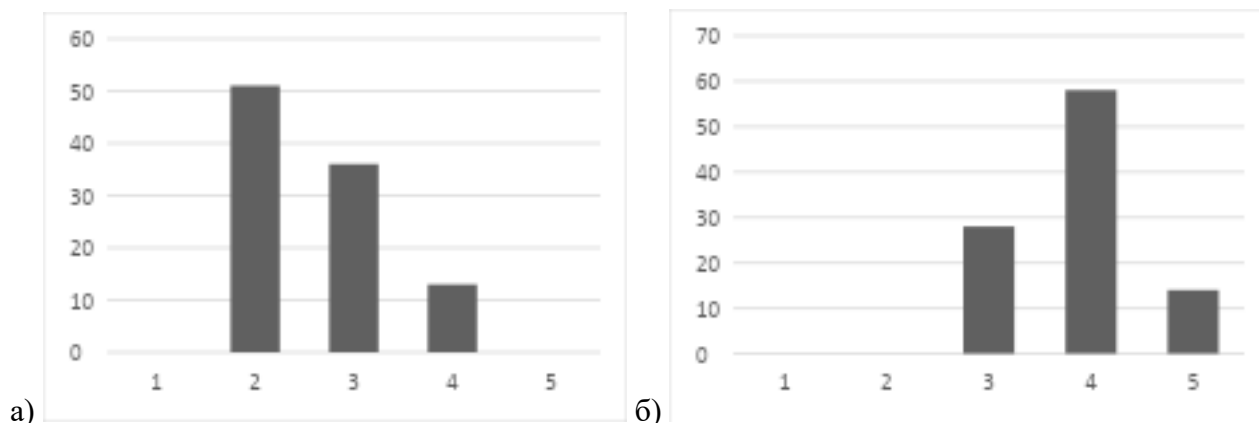


Рисунок 3 – Уровень самоконтроля и уверенности студентов до начала регулярных занятий (а) и сейчас (б)

Третий блок вопросов посвятили более подробному раскрытию влияния тренировок на самочувствие респондентов.

Важным было понять, *что именно помогает ребятам снизить стресс во время тренировок*. Было предложено выбрать один или несколько вариантов ответов, а также была возможность написать свой вариант. Были получены следующие ответы: физическое усилие (сброс энергии) – 72 ответа, дыхательные упражнения и растяжка – 71 ответ, музыка и атмосфера – 45 ответов, общение с тренером и одногруппниками – 23 ответа, возможность отвлечься и переключить мысли – 92 ответа. Также один человек написал свой вариант ответа, а именно – думать о результате. Распределение ответов представлено на рисунке (рисунок 4).

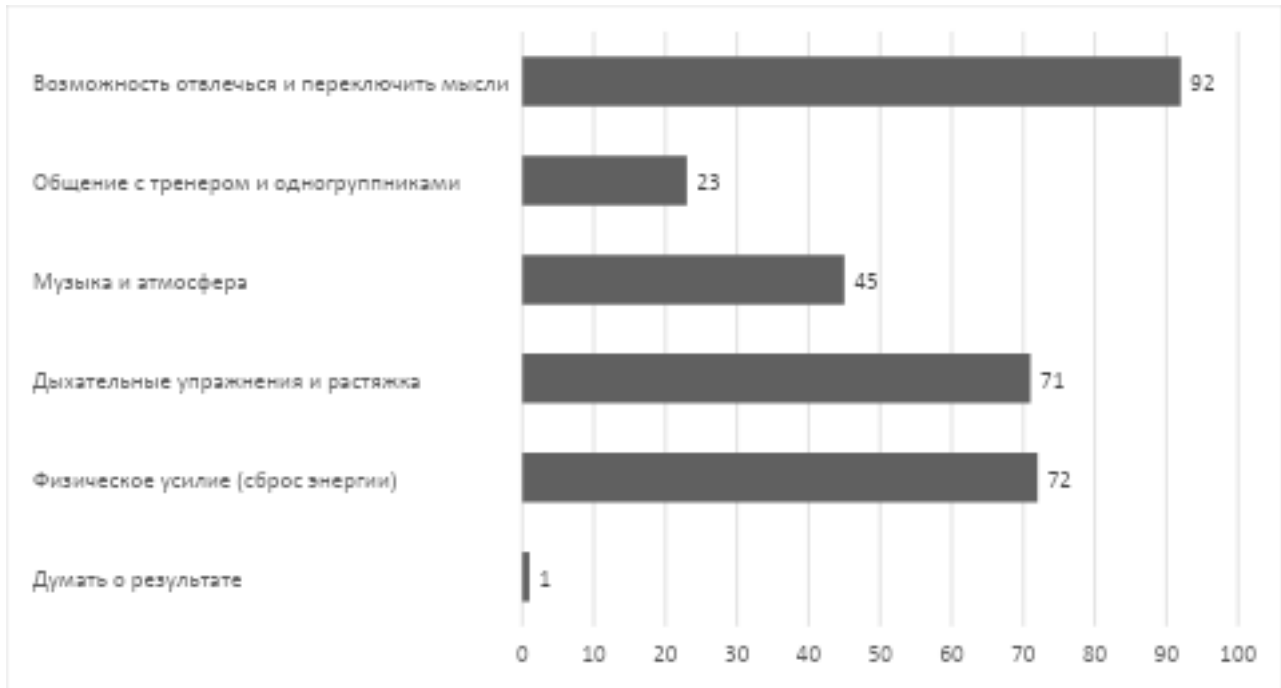


Рисунок 4 – Что помогает студентам снизить стресс во время тренировки

В последнем вопросе в этом блоке мы просили выбрать, *что студенты чувствуют после тренировки*. Было предложено выбрать один или несколько вариантов ответа, или написать свой. Получили следующие результаты: спокойствие – 90 ответов, радость – 62, удовлетворение – 96, прилив энергии – 88, усталость (иногда) – 43 ответа. Никто не выбрал вариант ответа «никаких изменений».

**Выводы.** В результате проведенного исследования установлено, что регулярные занятия гимнастикой, танцевальным спортом и фитнесом оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Они способствуют значительному снижению уровня стресса, улучшению настроения и эмоционального фона, а также повышению самоконтроля и уверенности в себе. Основными факторами, способствующими снижению стресса во время тренировок, являются физическая нагрузка, дыхательные упражнения, музыка, атмосфера и возможность переключить внимание. После занятий студенты чаще всего отмечают чувство спокойствия, радости, удовлетворения и прилива энергии, что положительно сказывается на их общем состоянии и учебной деятельности. Таким образом, физическая активность становится эффективным средством гармоничного восстановления, повышения когнитивных функций и создания социальной поддержки среди обучающихся, что повышает качество их жизни и успеваемость.

#### Список литературы

1. Галстян, М.Н. Фитнес как профилактика стрессов у обучающихся образовательных организаций / М.Н. Галстян, Н.Ю. Дичина // Иркутск: ЦПРК. – 2022. – С. 5-11.
2. Коновалова, Л.А. Использование комплексных форм занятий в физическом воспитании студенческой молодежи / Л.А. Коновалова, О.Н. Кувшинов // Вестник Самарского муниципального института управления. – 2011. – № 1(16). – С. 205-213.

3. Подлесная Ю.В., Курылев С.В. Профилактика стресса и депрессии у студентов с помощью физической активности/ Ю.В. Подлесная, С.В. Курылев // Наука-2020. – 2025. – № 3 (77). – С. 128-134.

4. Martín-Rodríguez A. et al. Sporting mind: the interplay of physical activity and psychological health // Sports. – 2024. – V. 12. – №. 1. – P. 37.

5. Fong Yan A. et al. The effectiveness of dance interventions on psychological and cognitive health outcomes compared with other forms of physical activity: a systematic review with meta-analysis //Sports Medicine. – 2024. – V. 54. – №. 5. – P. 1179-1205.

УДК 796.011.3:613.25

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ

*Тимербулатова Р.Г.*  
ассистент

*Фазлиахметова А.Р.*  
студент

*Башкирский государственный аграрный университет  
Уфа, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы организации занятий физической культурой для студентов с избыточной массой тела. Проанализированы психологические и физиологические особенности данной категории обучающихся. Представлены адаптированные программы физической активности, включающие упражнения средней интенсивности и современные фитнес-технологии. Особое внимание уделено методам коррекции веса и повышению мотивации к регулярным занятиям. Доказана эффективность комплексного подхода, сочетающего физические нагрузки, психологическую поддержку и использование цифровых инструментов контроля.

**Ключевые слова:** избыточная масса тела, студенты, физическая культура, коррекция веса, фитнес-технологии, мотивация, оздоровительная тренировка.

**Актуальность.** Избыточная масса тела является одной из наиболее актуальных проблем современного общества. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 39% взрослых людей в мире имеют избыточный вес, что свидетельствует о масштабности этой проблемы. У студентов данная проблема также широко распространена, что связано с изменением образа жизни, снижением физической активности и неправильным питанием в период обучения в вузе. Это подчеркивает необходимость поиска эффективных решений для улучшения здоровья молодежи и предотвращения связанных с избыточным весом заболеваний.

В современных университетах внедряются различные программы физической активности для студентов с избыточной массой тела. Например, адаптированные занятия, такие как йога и пилатес, помогают студентам улучшить гибкость, укрепить мышцы и снизить стресс. Эти подходы учитывают особенности данной группы студентов и создают комфортные условия для занятий, что способствует повышению их вовлеченности в физическую активность.

Студенты с избыточным весом часто сталкиваются с психологическими барьерами, такими как низкая самооценка и страх осуждения, что снижает их мотивацию к занятиям физической культурой. Вместе с тем, для преодоления этих барьеров важно создавать поддерживающую и инклюзивную среду, где студенты могут чувствовать себя комфортно и уверенно, занимаясь спортом. Мотивация в этом контексте бывает, как внутренней, так и внешней. Внутренняя мотивация, как оказывается, напрямую связана с личными

интересами и удовольствиями, а внешняя – с внешними наградами, признанием и одобрением со стороны окружающих [1]. Создание условий, способствующих внутренней мотивации, может значительно повысить уровень участия студентов в физической активности.

Современные технологии играют ключевую роль в организации занятий физической культурой. Фитнес-приложения, такие как MyFitnessPal, предоставляют пользователям возможность отслеживать физическую активность и питание, что способствует осознанному подходу к здоровому образу жизни. Эти инструменты помогают студентам самостоятельно планировать и контролировать тренировки, повышая их эффективность. Кроме того, использование спортивных и фитнес-технологий в преподавании физической культуры не только увеличивает интерес студентов к спорту, но и развивает их увлечение новыми методами обучения [2].

Основной теоретической основой коррекции веса является теория энергетического баланса, согласно которой для снижения массы тела необходимо создавать дефицит калорий. Это достигается путем сочетания умеренного ограничения калорийности питания и увеличения физической активности. Практическое применение этой теории включает использование различных методов тренировок, таких как интервальные тренировки. Эти тренировки доказали свою эффективность в снижении массы тела, так как они способствуют высокой интенсивности сжигания калорий и улучшению метаболизма.

Для студентов с избыточной массой тела рекомендуется включать в программы физической активности упражнения средней интенсивности, такие как ходьба, плавание и легкие аэробные тренировки. Эти виды активности безопасны и эффективны для данной группы, они способствуют постепенному улучшению физической формы и снижению массы тела.

Практические исследования подтверждают эффективность предложенных методов. В ходе шестимесячного исследования с участием 50 человек, страдающих избыточным весом, была оценена эффективность использования фитнес-трекеров в сочетании с адаптированными программами физической активности. Участники, которые следовали персонализированным планам упражнений и ежедневной цели в 10 000 шагов, в среднем снизили вес на 7,2 кг, при этом результаты варьировались от 4,8 до 10,5 кг. Данные опроса показали, что подавляющее большинство испытуемых стали более мотивированными и осознанными в отношении своей повседневной активности благодаря трекеру. Кроме того, участники отмечали, что такой гибкий подход помог им сформировать устойчивую привычку к регулярным физическим нагрузкам, что в итоге привело к стабильному и умеренному снижению веса без жестких ограничений.

Регулярные занятия физической культурой оказывают положительное влияние не только на физическое, но и на психологическое состояние студентов. Систематические тренировки способствуют улучшению настроения, повышению уровня энергии и снижению симптомов депрессии, что особенно актуально для студентов с избыточной массой тела.

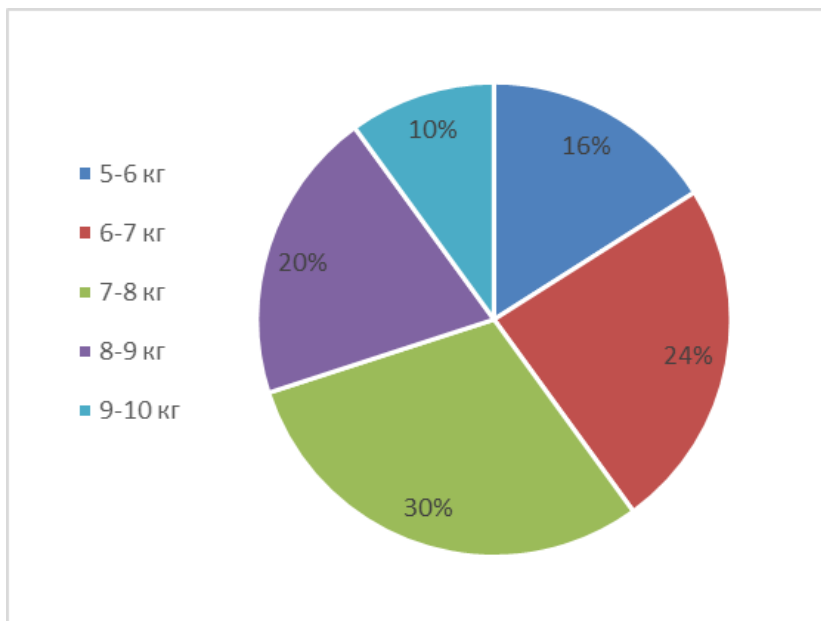


Рисунок – Распределение участников по диапазонам снижения веса

Демидовец и Хвитько отмечают, что «экспериментально доказано, что систематические занятия физической культурой оказывают существенное положительное воздействие на психофизическое состояние здоровья, формируют умственную и эмоциональную устойчивость».

**Выводы и перспективы дальнейших исследований.** Разработка и внедрение адаптированных программ физической активности для студентов с избыточной массой тела является важным шагом в борьбе с ожирением. В статье рассматриваются ключевые аспекты физкультурно-спортивной деятельности в педагогическом процессе, акцентируя внимание на необходимости дальнейшего развития и закрепления здорового образа жизни в молодежном социуме. Вместе с тем, требуется проведение дополнительных исследований, которые позволят изучить долгосрочные эффекты таких программ и их влияние на общее здоровье студентов.

#### Список литературы

1. Глазунова С.И., Комплексное сочетание фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в вузе / С.И. Глазунова, М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов // Научное обозрение. – 2022. – № 3. – С. 20–21.
2. Тимербулатова, Р.Г. Адаптивная физическая культура в студенческой среде / Р.Г. Тимербулатова // В сборнике: Поколение будущего: Взгляд молодых ученых-2023. Сборник научных статей 12-й Международной молодежной научной конференции. В 4-х томах. Курск, 2023. – С. 438-442.

УДК 796.412.2

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТУ «ЦИРКУЛЬ» НАЗАД ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Тимова М.А.*

*студент*

*Коновалова Л.А.*

*к.п.н., доцент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос обучения элементу «циркуль» назад в серии. Предложенная нами методика основана на ключевых особенностях техники элемента «циркуль» назад в серии. Методика обучения повороту включает в себя шесть блоков упражнений, направленных на решение задач каждой из ключевых особенностей техники. С целью проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент, который показал качественное улучшение показателей экспериментальной группы.

**Ключевые слов:** художественная гимнастика, техническая подготовка, вращательная подготовка, методика обучения, циркуль назад

**Актуальность.** В художественной гимнастике одним из видов технической подготовки является вращательная подготовка, предполагающая выполнение поворотов. Под этим понимается совершение вращательных движений вокруг вертикальной оси тела гимнастки [1]. Существует большое разнообразие вариаций выполнения поворотов. А так как данные элементы являются обязательными в исполнении соревновательной программы, появилась тенденция к освоению поворотов в сложных формах и с большим количеством оборотов, для увеличения технической стоимости программы.

Таким элементом считается «циркуль» назад. Раннее, такое вращение выполнялось исключительно гимнастками элитного уровня, выступающих на международных аренах, поэтому он вызывал большое восхищение публики. Его высокую стоимость определяет возможность выполнения большого количества оборотов. Это повлекло за собой интерес к его изучению гимнастками массовых разрядов.

Проблема заключается в том, что с одной стороны выполнение данного элемента определяет высокий уровень мастерства гимнасток и пользуется спросом, по причине высокой стоимости в правилах, с другой стороны, анализ научно-методической литературы показал недостаточность работ, посвященных анализу техники выполнения именно этого поворота. Таким образом, разработка методики обучения повороту «циркуль» назад является актуальной.

**Цель исследования.** Разработать и экспериментально проверить эффективность методики обучения элементу «циркуль» назад в художественной гимнастике.

**Методы исследования:** Педагогическое тестирование, педагогический эксперимент с участием гимнасток 12-13 лет на базе СШОР «Приволжанка», методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При разработке методики обучения элементу «циркуль» назад, мы опирались на ключевые особенности техники элемента, которые были выявлены с помощью видеонализа в каждой фазе двигательных действий. Ключевые особенности представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ключевые особенности техники элемента «циркуль» назад в серии

Фазы поворота	Ключевые особенности техники
Фаза подготовительных действий	1. Выворотная постановка опорной ноги.
Фаза основных действий	1. Движение маховой ноги опережает туловище и руку 2. Ускорение телу посредством резкого выхода на носок опорной ноги и быстрого замаха второй ноги. 3. Наклон туловища назад ниже горизонтали.
Фаза перехода к следующему обороту	1. Голова и туловище опережают движение ноги. 2. Выворотная постановка опорной ноги со сгибанием опорного колена.

Каждая ключевая особенность техники включает в себя блок упражнений, решающих конкретную задачу. Блоки упражнений внедряются в тренировочный процесс согласно последовательному обучению элементу – от фазы подготовительных действий до фазы завершающих действий. Всего разработано 6 блоков упражнений.

Блок №1 – выворотная постановка опорной ноги. Первое средство направлено на освоение техники – подводящее упражнение с использованием ориентира (скакалка). Второе, специально-подготовительное упражнение, направлено на укрепление мышц стопы с использованием резины, создающей сопротивление. Методы – расчленено-конструктивный и повторный.

Блок №2 – опережающее действие маховой ноги над движением туловища и руки. Первое, подводящее упражнение – мах вперед, с последующим наклоном туловища назад с использованием сигнала, обозначающего начало движения туловища и руки назад. Методы: расчленено-конструктивного упражнения, повторный.

Блок №3. – ускорение тела посредством резкого выхода на носок опорной ноги и быстрого замаха второй ноги. Первое, подводящее упражнение – вращательные движения вокруг своей оси через подготовительную фазу с замахом второй ноги с использованием сигнала, обозначающего начало вращения. Метод: расчленено-конструктивный, повторный. Второе, специально-подготовительное упражнение – махи у опоры с использованием резины, создающей сопротивление. Метод сопряженных воздействий.

Блок №4 – сгибание туловища назад ниже горизонтали. Первое, подводящее упражнение – через подготовительные действия элемента выполняется поворот вокруг своей оси с глубоким наклоном туловища назад с использованием ориентира (резиной), закрепленной на кисти рук за спиной. Второе, специально-подготовительное упражнение, направлено на статическую работу мышц разгибателей живота, также с применением резины. Метод: расчленено-конструктивный, повторный.

Блок №5 – опережающее действие туловища и руки над движением маховой ноги. Первое, подводящее упражнение с применением резины, закрепленной на маховой ноге и руке в форме переднего вертикального равновесия, с подниманием туловища и рук. Второе, специально-подготовительное упражнение – при закреплённом положении маховой ноги поднимаются туловище и руки. Метод: расчленено-конструктивный, повторный.

Блок №6 – соединения двух и более оборотов «циркуль» назад. Первое средство – закрепление одного оборота «циркуль» назад. Второе средство – при выполнении одного оборота, гимнастка, через подготовительные движения, выполняет мах вперед с использованием ориентира (зеркало). Затем то же, с наклоном назад. Третье, соревновательное упражнение – «циркуль» назад в серии. Методы: целостного упражнения (выполнения одного оборота циркуль назад), расчленено-конструктивного упражнения (соединение двух оборотов), повторный.

Методика применялась на протяжении пяти недель. Всего было использовано 15 тренировочных занятий, 3 раза в неделю, по 10-20 минут в начале основной части занятия, после разминки.

С 1 по 3 занятия мы используем Блок упражнений №1, направленный на выворотную постановку ноги перед отталкиванием в фазе подготовительных действий и Блок упражнений №3, направленный на быстрое отталкивание в первой части основных действий.

С 4 по 7 занятия мы акцентируем внимание на обучение фазе основных действий, а именно, выполняется Блок №2, направленный на опережающее действие маховой ноги по отношению к туловищу и Блок №4, отвечающий за выполнение наклона туловища ниже горизонтали. Первым выполняется Блок №4, так как нам необходимо обеспечить освоение глубокого наклона назад, который также необходим при выполнении упражнений Блока №2.

После освоения фазы подготовительных и основных действий, мы переходим к фазе завершающих действий первого оборота. Для этого мы выполняем Блок №5. Блок применяется с 8 по 11 занятие. Начиная с 9 занятия, мы параллельно выполняем Блок №6, который решает задачу объединения двух и более оборотов, то есть серии. Таким образом, последние четыре тренировочного занятия мы уделяем внимание только выполнению «циркуль» назад в серии, где исправляем мелкие ошибки и закрепляем технику.

До внедрения разработанной методики обучения элементу «циркуль» назад, мы измерили показатели физической и технической готовности гимнасток контрольной и экспериментальной группы. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели технической и физической подготовленности гимнасток до эксперимента

Тесты		КГ	ЭГ	Уэмп	Укр	Р (уровень значимости)
1. Шпагат (см)	Правая нога	25,3±8,9	24,0±8,8	48,5	27	p>0,05
	Левая нога	41,3±7,2	41,7±7,3	49	27	p>0,05
2. Тест Яроцкого (сек)		26,8 ± 9,3	28,0 ± 7,6	40,5	27	p>0,05
3. Махи вперед (кол-во за 15 сек)		15,5 ± 1,1	15,3 ± 0,9	44,5	27	p>0,05
4. Заднее вертикальное равновесие (сек)		3,6±2,2	3,9±2,5	46,5	27	p>0,05
5. Заднее вертикальное равновесие с наклоном	Секунды	1,43±0,79	1,69±0,49	38,5	27	p>0,05
	Градус наклона туловища	85,0±7,4	85,5±7,1	48,5	27	p>0,05

По итогам сравнения показателей физической и технической подготовленности гимнасток контрольной и экспериментальной групп, с помощью U-критерия Манна-Уитни, мы можем сказать об отсутствии достоверных различий ( $p>0,05$ ) этих показателей во всех тестах. Это говорит нам о том, что показатели однородны, и мы можем проводить эксперимент.

После внедрения разработанной методики обучения элемента «циркуль» назад в тренировочный процесс гимнасток, было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп с целью проверки ее эффективности. Обработанные результаты тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели технической и физической подготовленности гимнасток после эксперимента

Тесты		КГ	ЭГ	Уэмп	Укр	Р
1. Шпагат (см)	Правая нога	25,1±8,5	23,5±9,0	48	27	p>0,05
	Левая нога	40,4±7,9	41,0±7,4	44	27	p>0,05
2. Тест Яроцкого (сек)		28,3±10,1	36,3±5,5	15,5	27	p<0,05
3. Махи вперед (кол-во за 15 сек)		15,6±1,3	17,2±0,9	16	27	p<0,05
4. Заднее вертикальное равновесие (сек)		4,1±2,1	6,8±3,0	17	27	p<0,05
5. Заднее вертикальное равновесие с наклоном	Секунды	1,7±0,7	2,5±0,7	16,5	27	p<0,05
	Градус наклона туловища	85,0±7,4	91,9±2,4	17	27	p<0,05

Сравнивая результаты повторного тестирования по тестам на физическую и техническую подготовленность контрольной и экспериментальной групп, мы видим, что в четырех тестах из пяти наблюдаются достоверные различия в пользу экспериментальной группы.

#### Выводы:

1. Разработана методика обучения элементу «циркуль» назад в серии, включающая в себя шесть блоков упражнений, каждый из которых решает задачу ключевых особенностей техники элемента «циркуль» назад. Методика применялась в начале основной части занятия по 10-20 минут на протяжении пяти недель.

2. Доказана эффективность разработанной методики в ходе педагогического эксперимента. До начала эксперимента установлена однородность исследуемых групп в пяти тестах на физическую и техническую подготовленность ( $p>0,05$ ).

При повторном тестировании выявлено, что по физической подготовленности в двух тестах из трех выявлены статически достоверные различия ( $p < 0,05$ ), указывающие на улучшение скоростно- силовых способностей и вестибулярной устойчивости гимнасток экспериментальной группы. По технической подготовленности в двух тестах из двух выявлено достоверное ( $p < 0,05$ ) отличие показателей экспериментальной группы.

### **Список литературы**

1. Теория и методика художественной гимнастики: комбинированные элементы: монография / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, А.А. Супрун [и др.] – Москва: Спорт, 2024. – 304с. – ISBN 978-5-907601-38-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://reader.lanbook.com/book/386093#2> (дата обращения: 02.11.2024). Режим доступа: для авториз. пользователей.

УДК 796.4:378.172

## ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ АКРОБАТИКИ

**Тронеv В.В.**

*старший преподаватель  
Кубанский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Краснодар, Россия*

**Аннотация.** В развитии российской спортивной акробатики наблюдается системный перекоc в сторону спорта высших достижений в ущерб массовому, особенно студенческому направлению. Тематический анализ литературы подтверждает данный дисбаланс, выявляя критически малое число работ по организационно-управленческим аспектам.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, студенческая акробатика, организационно-управленческие аспекты, массовый спорт, спорт высших достижений, тематический анализ, управление видом спорта

**Актуальность.** Несмотря на значительный потенциал, спортивная акробатика в России остается ориентированной преимущественно на спорт высших достижений. Анализ научной литературы свидетельствует о системном дисбалансе: подавляющее большинство публикаций посвящено узко педагогическим и биомеханическим аспектам подготовки высококвалифицированных спортсменов, в то время как организационно-управленческие, экономические и маркетинговые проблемы развития акробатики и в частности студенческой акробатике практически не изучены. Данный пробел препятствует созданию устойчивой системы для вовлечения студенческой молодежи в регулярные занятия, что актуализирует необходимость смены парадигмы развития в сторону массового студенческого спорта.

Целью настоящего исследования является теоретическое обоснование и разработка концепции устойчивой экосистемы студенческой спортивной акробатики, обеспечивающей переход от ориентации исключительно на элитный спорт к массовой практике.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Провести ретроспективный анализ тематической структуры научных публикаций, диссертационных и выпускных квалификационных работ в области спортивной акробатики для выявления сложившихся тенденций и системных пробелов.

2. Выявить на основе анализа динамики научно-исследовательской деятельности на профильной кафедре потенциал для разработки моделей развития массового направления.

3. На системной основе определить структурные элементы и функциональные связи устойчивой экосистемы студенческой акробатики.

4. Разработать практико-ориентированные предложения по формированию организационно-управленческой модели, направленной на

преодоление выявленного дисбаланса и комплексное развитие вида спорта в студенческой среде.

Таким образом, статья призвана восполнить существующий дефицит знаний в области управления и организации студенческой акробатики и предложить конкретный путь для ее трансформации из дисциплины для избранных в доступный и популярный вид двигательной активности.

Методологической основой для систематизации послужили принципы комплексного контроля в спорте. Анализ тематической структуры научных публикаций (рисунок 1), выявил доминирование исследований технической подготовки (более 42%) и психологического обеспечения (около 17%) квалифицированных спортсменов. При этом публикации по организационно-управленческим аспектам составляют менее 1,5% от общего массива, что свидетельствует о ключевом пробеле в научном обеспечении массового направления.

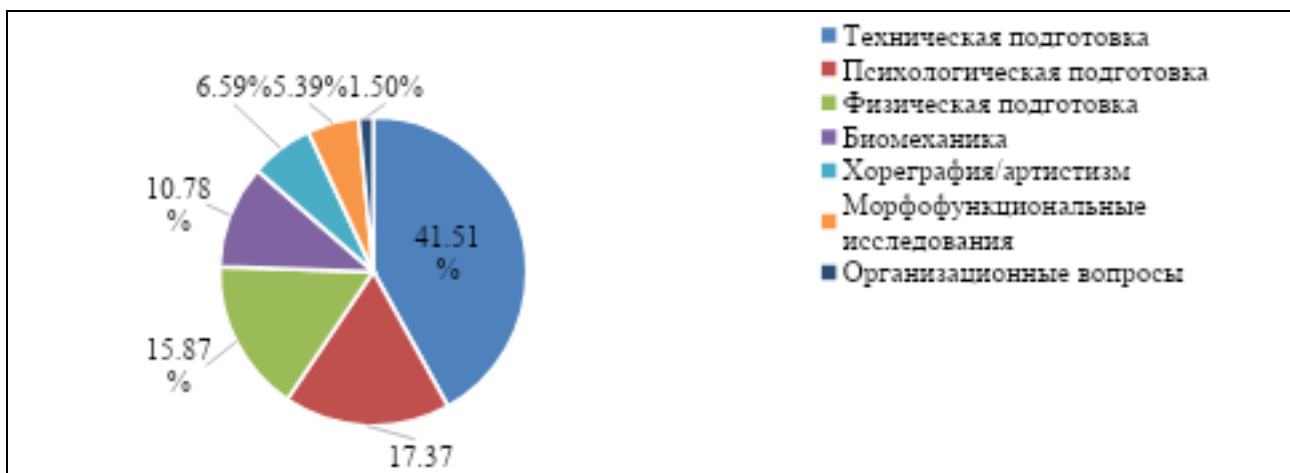


Рисунок 1 – Тематическая структура исследований по спортивной акробатике по данным сайта Elibrary.ru (количество статей в анализе по поиску ключевого слова «Спортивная акробатика»)

Сложившаяся тематическая структура отражает традиционную ориентацию научных исследований на спорт высших достижений в ущерб разработке проблем массовой физической культуры и студенческого спорта, что ограничивает возможности комплексного развития спортивной акробатики в образовательных организациях.

Тематический анализ 23 диссертаций (1990-2012 гг.) подтвердил общую тенденцию (рисунок 2): выраженное доминирование педагогических аспектов подготовки спортсменов высокой квалификации при минимальном внимании к пробелам управления и организации массового спорта.

Значительная часть работ посвящена вопросам подготовки спортсменов высокой квалификации, где рассматриваются проблемы моделирования соревновательной деятельности, обеспечения надежности выступлений и оптимизации предсоревновательной подготовки, что, однако не решает задач прогнозирования и планирования массового студенческого спорта. Существенный блок исследований сосредоточен на методиках обучения и

совершенствования технического мастерства, включая формирование двигательных навыков и обучение конкретным элементам.

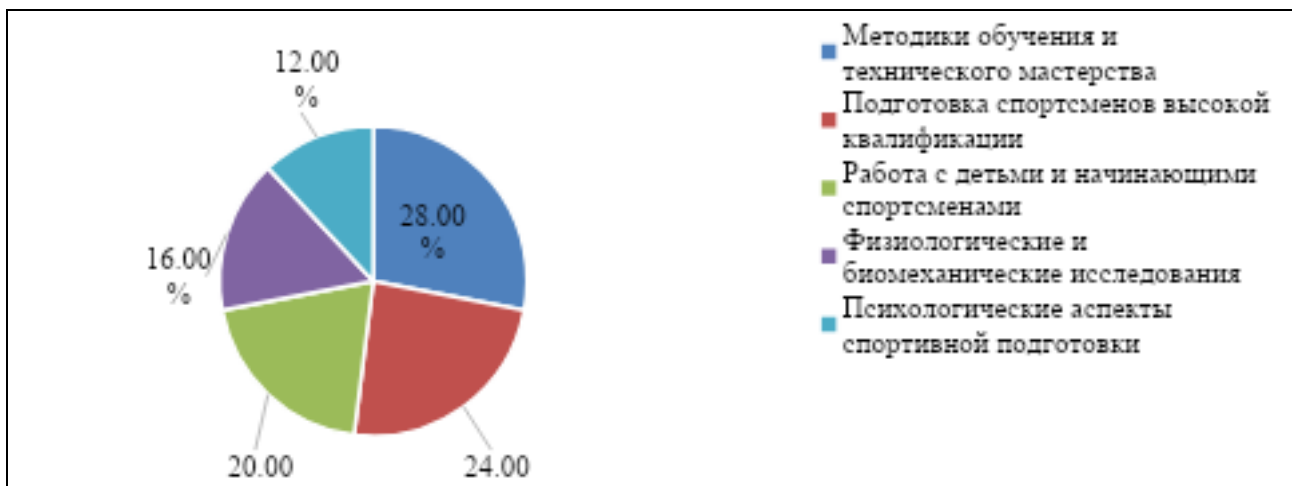


Рисунок 2 – Тематическая структура диссертационных исследований по спортивной акробатике по данным сайта dslib.net (количество исследований по поиску ключевого слова «Спортивная акробатика»/«Акробатика»)

В рамках психологического направления изучались вопросы комплектования пар и групп на основе психологической совместимости, а также методы психологической коррекции состояний спортсменов. Физиологические и биомеханические исследования охватывали проблемы адаптации организма, изучения функциональных показателей и анализа двигательной асимметрии. Отдельное внимание уделялось работе с детьми и начинающими спортсменами, где разрабатывались дифференцированные методики для различных возрастных групп.

Географический анализ показывает концентрацию научных школ в Краснодаре, Москве и Волгограде, которые являлись основными центрами исследования проблем спортивной акробатики. Представленный массив диссертационных работ формирует солидную научную базу для дальнейших изысканий, сохраняя свою актуальность несмотря на хронологический разрыв в исследованиях последнего десятилетия.

Проведенный ретроспективный анализ тематики выпускных квалификационных работ кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (КГУФКСТ) за период с 2019 по 2025 год позволяет выявить устойчивые тенденции в развитии научно-исследовательской деятельности в области спортивной акробатики.

Анализ динамики выпускных квалификационных работ (ВКР) (рисунок 3) показывает пятикратный рост числа выпускников кафедры. При этом доля работ, посвященных спортивной акробатике, остается стабильно высокой (19,4-27,7%), демонстрируя системный интерес к данной теме. Однако тематический анализ этих работ (рисунок 4) указывает на сохранение дисбаланса: вопросы организационно-управленческого характера остаются на периферии научного интереса.

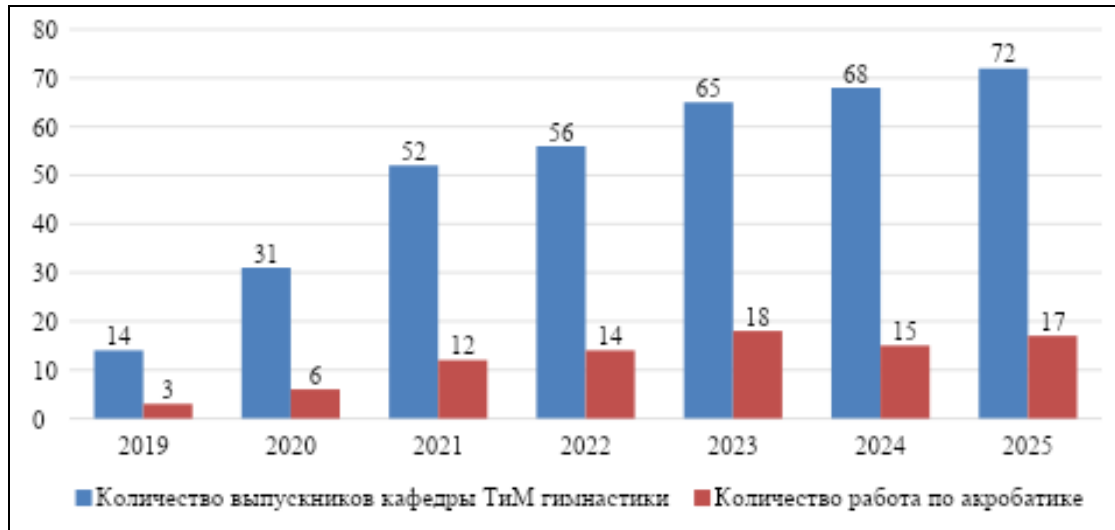


Рисунок 3 – Статистический анализ динамики научно-исследовательской деятельности в области спортивной акробатики на кафедре теории и методике гимнастики КГУФКСТ

Наиболее выраженный интерес к акробатической проблематике зафиксирован в 2023 году, когда 18 из 65 выпускников (27,7%) выбрали темы, связанные с совершенствованием подготовки в спортивной акробатике. Этот показатель представляет собой абсолютный максимум за весь рассматриваемый период.

Содержательный анализ тематики работ позволяет констатировать (рисунок 4), что научные интересы выпускников охватывают широкий спектр проблематики – от методик технической подготовки и развития специальных физических качеств до психологического сопровождения, и организационных аспектов подготовки акробатов.

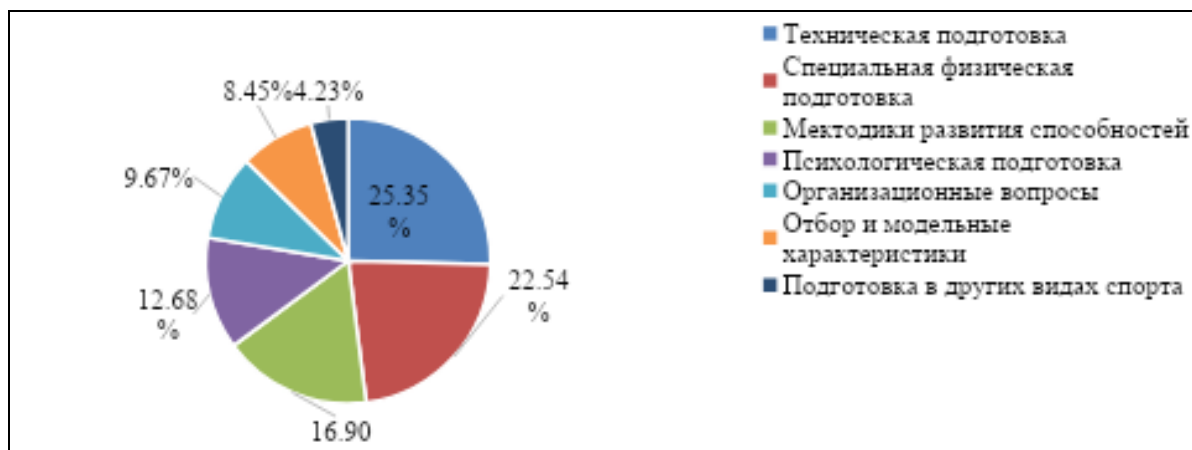


Рисунок 4 – Тематическая структура выпускных квалификационных работ по спортивной акробатике выпускников кафедры ТиМ гимнастики КГУФКСТ

При этом отмечается определенный дисбаланс в распределении исследовательского внимания: вопросы организационно-управленческого характера, связанные с системным развитием студенческой акробатики, остаются на периферии научного интереса.

Полученные статистические данные убедительно свидетельствуют о том, что спортивная акробатика занимает стабильное положение в научно-исследовательской деятельности кафедры теории и методики гимнастики. Накопленный за семь лет массив выпускных работ представляет собой существенный научный потенциал для разработки комплексных программ развития студенческой акробатики на институциональном уровне. Однако для реализации этого потенциала необходима целенаправленная работа по систематизации полученных знаний и их трансформации в практико-ориентированные организационные модели.

**Заключение.** На основе анализа обширного массива данных (334 публикации, 23 диссертации, 71 ВКР) обнаружен системный кризис в развитии спортивной акробатике РФ, проявляющийся в тотальной ориентации на спорт высших достижений в ущерб массовому, особенно студенческому направлению [10]. Ключевым проявлением кризиса является «перекос» научных исследований в сторону технической подготовки (42,5%) при минимальном внимании к организационно-управленческим аспектам.

Для преодоления выявленного структурного дисбаланса необходима реализация системного подхода, основанного на принципах общей теории спорта, который позволит интегрировать массовое и профессиональное направление студенческой акробатики в единую экосистему.

Однако, выявленная проблема содержит в себе и ресурс для ее решения. Анализ динамики научно-исследовательской деятельности на кафедре теории и методики гимнастики КГУФКСТ демонстрирует наличие значительного нереализованного потенциала. Стабильно высокая доля работ по акробатике (19,4%-27,7% от общего числа ВКР) и пятикратный рост числа выпускников создают уникальную возможность для смены парадигмы.

УДК 796.012.04

## **СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЭЛЕМЕНТА «МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360 ГРАДУСОВ НА ОДНОЙ РУКЕ В СТОЙКУ НА РУКАХ» НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ ГИМНАСТОВ 12-13 ЛЕТ**

***Тураев В.М.***

*старший преподаватель*

***Антонихин И.С.***

*студент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье был произведен биомеханический анализ положения тела гимнаста при выполнении элемента «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях на основе которого были подобраны средства совершенствования элементу «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях гимнастов 12-13 лет. Также производился педагогический эксперимент с целью определения техники выполнения гимнастами элемента на параллельных брусьях до и после внедрения средств совершенствования элемента в тренировочный процесс гимнастов.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, техника выполнения, биомеханический анализ.

**Актуальность исследования.** Упражнения на параллельных брусьях являются одним из видов мужского гимнастического многоборья. На сегодняшний день элемент «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях относится к группе С и имеет стоимость 0,3 балла. Изучение данного элемента играет большую роль в подготовке гимнастов, так как с него начинается обучение более сложным элементам на параллельных брусьях, имеющим более высокую трудность и стоимость, что может помочь спортсменам занять более высокую ступень пьедестала. Данный элемент очень распространен в соревновательных программах гимнастов, но, зачастую, его выполнение сопровождается большим количеством технических ошибок. Существующие на данный момент средства совершенствования данному элементу не всегда дают желаемый результат, что может приводить к существенным сбавкам за технику выполнения элемента на соревнованиях. Таким образом, средства совершенствования, подобранные с учетом биомеханических характеристик положения тела гимнаста, могут помочь в технически-правильном закладывании основы изучения элементов на параллельных брусьях.

**Цель исследования** – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность средств совершенствования элементу «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях.

**Методы исследования:** биомеханический анализ; педагогическое тестирования; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для разработки средств совершенствования элемента «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях был проведен биомеханический анализ положения тела гимнаста.

Проведя анализ биомеханических характеристик, при выполнении элемента «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» параллельных брусьях было выявлено, что наибольшее время приходится на фазу подготовительных действий, наименьшее время – на фазу завершающих действий, что объясняется набором скорости движений в подготовительной фазе и уже набранной скоростью к завершению элемента. Анализ скоростных характеристик показал, что наибольшую скорость гимнаст набирает при совершении махового движения, что объясняется необходимостью выполнения броскового движения, совершить которое было бы труднее из-за отсутствия маха. Угловые значения в основной фазе при отрыве руки от жерди, угол в плечевом суставе составляет большой угол, при минимальном сгибании в тазобедренном суставе. С учетом успешного завершения элемента тело не достигает вертикали при отрыве одной руки от жерди, это объясняется тем, что гимнаст набрал необходимую скорость во время маха, позволяющую выполнить переход и поворот, не достигая большего угла в плечевом суставе. Скорость тела гимнаста набирается на счет уведения плеч вперед, относительно вертикали и закрытым положением тела без видимого расхлеста.

Данные положения биомеханического анализа были учтены при подборе упражнений для совершенствования выполнения элементу «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках». Упражнения представлены в таблице 1.

Для проверки эффективности применения данных средств совершенствования элемента «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» были взяты две группы гимнастов – контрольная и экспериментальная по 4 человека в каждой. Контрольная группа выполняла данный элемент в привычных условиях, а экспериментальная группа выполняла разработанный комплекс упражнений в течении 1,5 месяцев.

Для начала мы провели оценку изначального уровня выполнения элемента «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях гимнастами. Оценка производил приглашенные нами 3 судьи первой судейской категории по спортивной гимнастике по 10 – бальной системе. Результаты оценки техники представлены в таблице 2.

Результаты анализа полученных данных указывают на то, что выполнение элемента «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях у гимнастов 12-13 лет происходит практически аналогично. Гимнасты обеих групп до проведения самого эксперимента выполняют элемент с примерно одинаковым количеством сбавок.

**Таблица 1 – Упражнения совершенствования элементу «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях**

Группы	Название упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
На полу	Кувырок назад с поворотом на 360° на одной руке в стойку на руках к стене	2 × 6 раз	Кувырки выполняются с четкой фиксацией конечного положения, без падения на стену. Поворот выполнять всем телом, без отставания таза.
	Имитация поворота из упора лежа сзади на полу с помощью тренера	2 × 10 раз	Сохранять прямое положение тела во время всего поворота без сгибания в тазобедренном суставе. Акцентировать внимание на движениях плечами и тазом до поворота.
На гимнастических стоянках	Имитация поворота из упора лежа сзади на стоянках с помощью тренера	8 раз	Сохранять прямое положение тела во время всего поворота без излишнего сгибания в тазобедренном суставе. Акцентировать внимание на движениях плечами и тазом до поворота.
	Повороты на одной руке на параллельных брусьях	3 × 4 раза	Повороты выполнять несколько раз подряд. Остановки при поворотах не делать. Акцентировать внимание на правильную постановку кистей на стоялки.
На параллельных брусьях	Из стойки на руках переход на одну руку на возвышение на низких параллельных брусьях	10 раз	Низкие брусья находятся на одной высоте с возвышением (горка матов). Следить за правильной постановкой кистей на опору. Акцентировать внимание на правильном положении тела.
	«Диамидовский» на параллельных брусьях несколько раз подряд	3 × 4 раза	Элемент выполнять несколько раз подряд с четкой фиксацией конечного положения. Акцентировать внимание на движениях плечами и тазом до поворота.

**Таблица 2 – Оценка техники выполнения элемента «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях до эксперимента**

Элемент	КГ ДЭ	ЭГ ДЭ	U эмп	P	U крит
«Диамидовский» на параллельных брусьях	0,32 ± 0,15	0,28 ± 0,08	10	> 0,05	4

Далее гимнасты обеих групп в течении 1,5 месяцев выполняли упражнения для совершенствования элемента «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях. Гимнасты контрольной группы выполняла данный элемент в привычных условиях по традиционной методике, а гимнасты экспериментальной группы выполняли разработанный нами комплекс упражнений.

По окончании внедрения средств совершенствования элемента в тренировочный процесс экспериментальной группы, нами было проведено повторное тестирование гимнастов контрольной группы и экспериментальной группы по технике выполнения элемента «махом вперед с поворотом на 360

градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Оценка техники выполнения элемента «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях гимнастов 12-13 лет после эксперимента

Элемент	КГ ПЭ	ЭГ ПЭ	U эмп	P	U крит
«Диамидовский» на параллельных брусьях	$0,28 \pm 0,13$	$0,18 \pm 0,13$	3,5	$< 0,05$	4

Результаты анализа полученных данных указывают на то, что выполнение элемента «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях у гимнастов 12-13 лет после внедрения средств совершенствования значительно изменилось в обеих группах. Но сбавки экспериментальной групп стали значительно меньше сбавок контрольной группы.

**Заключение.** По результатам эксперимента предложенные в работе совершенствования элементу «махом вперед с поворотом на 360 градусов на одной руке в стойку на руках» на параллельных брусьях, являются более действенными для улучшения техники выполнения элемента гимнастами. Гимнасты экспериментальной группы стали выполнять элемент значительно лучше, чем гимнасты контрольной группы, это свидетельствует о том, что разработанные нами средства совершенствования элемента являются более эффективными.

УДК 796.012.04

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТУ «ПОДЪЕМ МАХОМ ВПЕРЕД» НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

**Тураев В.М.**

*старший преподаватель*

**Ипатов Е.П.**

*студент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу технического исполнения и средствам обучения элементу «Подъем махом вперед» на параллельных брусьях в спортивной гимнастике. Рассматривался фазный характер элемента, анализ угловых значений в тазобедренном суставе, угловая скорость в основных положениях с последующим сравнением полученных данных. Проведен анализ для определения взаимосвязи между двигательными ошибками и кинематическими параметрами. Проведен сравнительный анализ качества выполнения элементов гимнастов разной квалификации и разработан комплекс упражнений с учетом предупреждения технических ошибок элементу «Подъем махом вперед» на параллельных брусьях.

**Ключевые слова:** параллельные брусья, подъем махом вперед, спортивная гимнастика.

**Актуальность.** «Подъем махом вперед» на параллельных брусьях является самым доступным из первой структурной группы. Данный элемент является профилирующим для большинства элементов первой структурной группы «Элементы из упора на руках». Техника выполнения «Подъема махом вперед» на параллельных брусьях была рассмотрена авторами Кривошековым О.Н., Бебиновым С.Е., Крыловой Т.И. в работе «Использование элементов спортивной гимнастики в физической подготовке курсантов военного вуза», при этом в рассмотренной нами литературе техника выполнения гимнастами данного элемента была рассмотрена узко, для формирования средств обучения. В связи с этим возникает проблема необходимости разработки и внедрения средств обучения данному элементу в спортивной гимнастике.

**Цель работы.** Подобрать подготовительные и подводящие упражнения для обучения гимнастов элементу «Подъем махом вперед» на параллельных брусьях, с учетом предупреждения двигательных ошибок.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, анализа видеоматериалов, математической обработки данных.

При проведении данной работы были подготовлены: Раскадровка видео выполнения эталонного исполнения элемента «Подъем махом вперед», построена хронограмма элемента: выявлены угловые положения тела, звеньев тела в тазобедренном суставе, угловая скорость. Так же был проведен

сравнительный анализ кинематических параметров и выявлена взаимосвязь с техническими ошибками. А после были подобраны подготовительные и подводящие упражнения для обучения «Подъему махом вперед» на параллельных брусьях.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В ходе исследования научно-методической литературы было определено место элемента в спортивной гимнастике и технические требования к его выполнению. Анализ гимнастического элемента «Подъем махом вперед» показал, что он является ключевым для большинства элементов первой структурной группы (элементы из упора на руках) и в технической подготовке на параллельных брусьях. В результате анализа видеоматериалов было установлено, что в элементе «Подъем махом вперед» выделяется три фазы:

### Фазы при выполнении элемента «Подъем махом вперед»

#### Фаза подготовительных действий



Рисунок 1 – Сход со стойки на руках

#### Фаза основных действий



Рисунок 2 – Мах вперед с последующим разгибанием рук

#### Фаза завершающих действий



Рисунок 3 – Упор брусьях (Манна)

### Положения тела эталонной техники при выполнении «Подъема махом вперед» на параллельных брусьях



Рисунок 4 – Угол в моменте начала маха



Рисунок 5 – Угол в моменте конца маха



Рисунок 6 – Угол в заключительной фазе элемента

При изучении фаз данного элемента было установлено, что главное звено техники находится в основной фазе упражнения. Основным звеном техники является одновременное разгибание рук в локтевых суставах и как следствие переход из положения упора на руках в положение упора с махом ногами, который создает дополнительную амплитуду для облегчения выполнения данного элемента. Также были определены оптимальные угловые значения в тазобедренном суставе для правильного выполнения «Подъем махом вперед» на параллельных брусьях.




Следующим действием были определены двигательные ошибки, возникающие в различных фазах при выполнении элемента «Подъем махом вперед», а также причины их возникновения. Средства предупреждения этих ошибок представлены в таблице 1.

Таблица 1 – технические ошибки, причины их возникновения и средства упреждения

Название фазы	Технические ошибки	Причины их возникновения	Средства упреждения
Подготовительных действий	Резкое опускание со стойки на руках. Недостаточный отодвиг плеч назад, после опускания со стойки на руках в упор на руки.	Нехватка физ. подготовка плечевого пояса у спортсмена.	Отжимания в упоре, отжимания с опусканием на бицепс, отжимания в стойке на руках, прокачки плеча в упоре на руках, отжимание в упоре сзади.
Основных действий	Провал в плечах в упоре на руках. Недостаточный прогиб в пояснице на замахе. Ранний подъем из положения упора на руках в положение упора	Недостаточная физ. подготовка плечевого пояса у спортсмена. Не хватка гибкости в поясничном отделе позвоночника. Синхронность движений рук и ног	Упражнения для фазы подготовительных действий+ прокачки на руках с отжиманием, размахивания в упоре на руках, поднимание ног, валиками на жердях подъем махом вперед, подъем махом вперед с кубом спереди.
Завершающих действий	Ранний подъем из положения упора на руках в положение упора Не доделывает мах вперед, в следствии низкое положение таза (ниже горизонтали)	Недостаточная физическая подготовка плечевого пояса у спортсмена, психологические барьеры.	Упражнения из фазы основных действий+ манна на брусьях, с резиной из угла подъема в манну, подъем разгибом на брусьях, выполнения элемента с помощью тренера в облегченных условиях.

Заключением исследования стало подобрать подготовительные и подводящие упражнения для обучения гимнастов элементу «Подъем махом вперед» на параллельных брусьях с учетом упреждения двигательных ошибок, результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Подготовительные и подводящие

Подготовительные упражнения			
Название фазы	Упражнение	Дозировка	Методические указания
Фаза подготовительных действий	1) Сгибания и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях;	20р	Взгляд направлен вперед, отжимание до уровня локтя, тело прямое.
	2) Сгибания и разгибание рук с опусканием в упор на руках;	20р	Взгляд направлен вперед, плечи не наклоняем.
	3) Размахивания в упоре на согнутых руках;	10р	При махе вперед и назад выпрямление рук.
	4) Сгибания и разгибание рук в упоре лежа сзади.	20р	Тело прямое, взгляд направлен вперед.
Фаза основных действий	1) Мостик;	10''	Максимальный прогиб в поясице. Ноги поднимаются прямые, поднятие до касания жерди. Ноги прямые не ниже уровня жердей.
	2) Поднимание ног на Гимнастической стенке;	10р	
	3) Подъем разгибом на параллельных брусьях.	5р	
Фаза завершающих действий	1) «Манна» на брусьях;	10''	Полная складка, ноги прямые, таз выше горизонтали. Руки прямые, таз выше горизонтали.
	2) С резиной из угла подъемы в «Манну»;	5р	
Подводящие упражнения			
1) Размахивания в упоре на руках			
2) Выполнение с валиками на жердях подъем махом вперед			
3) Выполнение Подъема махом вперед с помощью тренера			

**Выводы.** Таким образом можно сделать следующие выводы.

Изучение элемента «Подъем махом вперед» является необходимым для выполнения разрядных требований и дальнейшей конкуренции на соревнованиях.

Определение фазовой структуры элемента позволило выявить ведущее звено техники элемента «Подъема махом вперед».

Были определены основные положения тела и его звеньев, угловая скорость и оптимальная техника выполнения данного элемента.

Также были проанализированы типичные двигательные ошибки, допускаемые гимнастами на соревнованиях, установлены предполагаемые причины их возникновения и подобран комплекс упражнений для их устранения.

УДК 796

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ В ДИСЦИПЛИНЕ «А КЛАСС-МИКСТ» МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

**Усманова Ю.Ф.**

*студент*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические основы средств обучения акробатическим элементам в дисциплине «А класс-микст» мужчины и женщины в акробатическом рок-н-ролле. Проанализированы актуальные педагогические и методические подходы, учитывающие физические, технические аспекты подготовки спортсменов. Представленные теоретические положения служат основой для разработки оптимальных тренировочных программ, способствующих комплексному развитию спортсменов высокого класса.

**Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, акробатические элементы, средства обучения.

**Актуальность.** Сегодня от спортсменов требуют проявления высокой физической подготовки, а именно: координации, силы и ловкости, то есть точности и правильности выполнения акробатических элементов в акробатическом рок-н-ролле. В дисциплине же «А класс-микст» мужчины и женщины акцент делается не только на артистичности и музыкальности, но и на сложность акробатических элементов, которые существенно повышают общую оценку выступления [3, 8].

Основу акробатического рок-н-ролла составляют танцевальные, прыжковые и акробатические элементы. Акробатические элементы являются украшением танца, при этом они строго регламентированы в соответствии со сложностью программы и классом выступлений. Так, успешное выступление в парных дисциплинах зависит от умений взаимодействовать с партнером [1].

Возрастающая конкуренция предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменами, которые безошибочно и точно будут выполнять сложные акробатические элементы [2].

На сегодняшний день наблюдается рост популярности акробатического рок-н-ролла как в России, так и за рубежом, что требует усовершенствования методов и средств обучения с целью разработки более эффективной методики обучения. Однако теоретическая база по методике обучения акробатическим элементам в данной дисциплине остается недостаточно разработанной и требует системного анализа и обоснования.

Теоретическое обоснование средств обучения позволит повысить эффективность тренировочного процесса, снизить риск травматизма и улучшить качество подготовки спортсменов «А класс-микст» мужчины и

женщины. Это особенно актуально в условиях повышенных требований к технической сложности и безопасности выполнения акробатических элементов. Кроме этого, разработка научно обоснованных методик обучения позволит тренерам более качественно планировать тренировочный процесс и адаптировать его под индивидуальные особенности спортсменов.

**Цель исследования.** Теоретически обосновать эффективность средств обучения акробатическим элементам спортсменов «А класс-микст» мужчины и женщины в акробатическом рок-н-ролле.

**Методы исследования.** Для достижения цели исследования нами были использованы методы анализа специальной и научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Акробатический рок-н-ролл – спортивный танец, включающий сложные акробатические элементы, требующие высокого уровня физической подготовки, координации и техники. Для успешного освоения акробатических элементов в дисциплине «А класс-микст» (смешанные пары мужчин и женщин) важно обоснованно подобрать средства обучения, способствующие развитию необходимых навыков.

В акробатическом рок-н-ролле средства должны учитывать особенности взаимодействия партнеров, комплексность движений и специфические требования соревнований.

Необходимость овладения сложными и разнообразными упражнениями акробатического рок-н-ролла на высоком уровне исполнительского мастерства предъявляет повышенные требования к качеству и содержанию технической и физической подготовки спортсменов. Для того чтобы успешно овладеть техникой профилирующих элементов акробатического рок-н-ролла, следует рационально и постепенно формировать базовые двигательные навыки и развивать необходимые для этого физические качества и способности. Совершенное владение техникой базовых элементов – это основа для овладения современными и перспективными комбинациями в акробатическом рок-н-ролле [6].

Сложный акробатический элемент должен выглядеть как непрерывный каскад переворотов, взлетов и падений партнерши или непрерывным вращением вокруг партнера [7].

При этом танец и акробатика должны гармонизировать, между ними не должно быть видимой грани, в этом проявляется отличительная черта акробатического рок-н-ролла.

Благодаря анализу научно-методической литературы мы смогли выявить и классифицировать средства обучения акробатическим элементам [5, 6]:

1. Визуально-наглядные средства.

– Видеоуроки, записи выступлений опытных спортсменов, графические схемы и анимации техник. Они помогают лучше понять структуру и этапы выполнения элементов.

2. Материально-технические средства.

– Специальные тренировочные ковры и гимнастические маты для безопасной отработки элементов.

– Страхочные системы и опоры для снижения нагрузки и повышения безопасности.

### 3. Средства как упражнения.

– Упражнения на развитие силы, гибкости, координации – база для правильного и безопасного выполнения акробатических элементов.

– Игровые и имитационные упражнения.

### 4. Методические средства обучения.

– Пошаговое объяснение сложного элемента на фрагменты.

– Использование обратной связи от тренера, самоконтроль и коррекция ошибок.

Выбор средств обучения базируется на ряде теоретических положений, которые обеспечивают эффективность и целенаправленность тренировочного процесса. Теоретические основы выбора средств обучения опираются на определенные принципы спортивной тренировки [4].

1) Принцип последовательности и постепенности. Обучение должно строиться с постепенным усложнением, начиная с базовых упражнений и переходя к полному выполнению акробатического комплекса.

2) Принцип индивидуализации. Учет физических и психологических особенностей каждого спортсмена, половое различие в силовых и координационных способностях мужчины и женщины.

3) Принцип безопасности. Применение страхочных средств и техник минимизации травмоопасных факторов особенно в начале обучения.

### 4) Специфика обучения в дисциплине «А класс-микст».

– Взаимодействие мужчин и женщин требует особого внимания к технике передачи и приема акробатических элементов.

– Необходимо развивать синхронность движений, баланс и взаимное доверие партнеров.

– Использование средств обучения должно способствовать укреплению командного взаимодействия и гармоничному развитию каждого спортсмена.

**Заключение.** Теоретическое обоснование средств обучения акробатическим элементам в акробатическом рок-н-ролле «А класс-микст» мужчины и женщины базируется на комплексном подходе, сочетая визуальные, физические, материальные и методические ресурсы. Их правильный подбор и применение обеспечивает системное развитие навыков, безопасность и результативность тренировочного процесса, учитывая особенности смешанных пар мужчин и женщин. Такой подход способствует достижению высоких спортивных результатов и совершенствованию техники исполнения акробатических элементов.

### Список литературы

1. Баранов, М.Ю. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / В.С. Терехин, Е.Н. Медведева, Е.С. Крючек, М.Ю. Баранов. – Издательство «Человек», 2015. – 80 с. – Текст: непосредственный.

2. Ботяев, В.Л. Специфика проявления и контроль координационных способностей в сложно-координационных видах спорта / В.Л. Ботяев. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2012. – С. 58-61.

3. Быстрова, Т.Н. Акробатический рок-н-ролл: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл. – Москва: Фонд развития акробатического рок-н-ролла «Виктория», 2018. – 286 с. – Текст: непосредственный.
4. Голев, П.Б. Методика акробатического рок-н-ролла / П.Б. Голев. – Самиздат. 1987. – 231 с. – Текст: непосредственный.
5. Калугин, Н.В. Рок-н-ролл под потолком / Н.В. Калугин. –Советский спорт. – Москва, 1980. – 34 с. – Текст: непосредственный.
6. Кизым, П.Н. Акробатический рок-н-ролл: учеб. пособ. / П.Н. Кизым, В.Г. Алабин, Ю.К. Макурин, А.Я. Муллагильдина. – Харьков: Основа, 1999. – С. 105. – Текст: непосредственный.
7. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией действий / Ю.В. Менхин. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. – 148 с. – Текст: непосредственный.
8. Терехин, В.С. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. Актуальные проблемы подготовки спортсменов / В.С. Терехин, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, М.Ю. Баранов. – Издательство «Человек», 2015 Издательство «Спорт» 2-е издание, 2015. – Текст: непосредственный.

УДК 796.417.3

## **КИНЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ШПИНДЕЛЬ И ГОГОЛАДЗЕ НА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ МУЖЧИН**

**Фахрутдинова Г.Ж.**

*д.п.н., профессор*

**Белуженков И.Н.**

*преподаватель,*

**Серяков С.А.**

*магистрант*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Целью исследования являлось проведение сравнительного анализа кинематических характеристик неакробатических элементов «Шпindelь» и «Гоголадзе», а также их комбинированного варианта, выполняемых в вольных упражнениях у мужчин. Методом видео-биомеханического анализа были изучены фазная структура и ключевые параметры техники, включая временные и угловые характеристики. Результаты исследования показали, что все анализируемые элементы имеют трехфазную структуру (подготовительная, основная и заключительная фазы), при этом комбинированный элемент характеризуется дублированием фаз вследствие соединения двух циклов движений.

**Ключевые слова:** вольные упражнения, техническая подготовка, шпindelь, гоголадзе, кинематические характеристики.

**Актуальность.** Современная спортивная гимнастика характеризуется высокой динамикой развития технического арсенала и постоянным усложнением соревновательных комбинаций. В условиях возрастающих требований к вариативности вольных упражнений особое значение приобретают элементы малой акробатики, которые выполняют не только связующую и декоративную функцию, но и обеспечивают рациональное распределение нагрузки в комбинации, способствуя восстановлению работоспособности гимнаста перед наиболее трудоемкими компонентами.

С точки зрения теории и методики физической культуры и спорта, эффективность обучения и совершенствования техники упражнений напрямую зависит от знания их биомеханической структуры и закономерностей формирования двигательных действий. Кинематический анализ позволяет объективно оценить пространственно-временные и угловые характеристики движений, выявить ключевые особенности техники и определить факторы, влияющие на успешность реализации элемента.

Исследование кинематических характеристик элементов «Шпindelь», «Гоголадзе» и их комбинированного варианта имеет высокую актуальность для практики подготовки гимнастов. Оно способствует углубленному пониманию техники, дальнейшему обоснованию методических подходов к обучению и совершенствованию элементов, а также разработке эффективных средств контроля и коррекции тренировочного процесса.

**Результаты исследования.** Типичные примеры малой акробатики – разнообразные перекаты, кувырки, прыжки без сложных вращений, быстрые повороты на опоре и в полете, медленные и темповые перевороты вперед, назад и боком, падения, махи, перемахи и крути ногами, элементы брейк данса [2]. В данной работе мы рассматриваем группу элементов в упоре выполняемых круговыми движениями. Особенности техники всех круговых движений – это момент преодоления силы тяжести тела. Усилиями мышц плечевого пояса и туловища гимнаст противодействует этому опусканию. Важное значение имеют инерционные силы, благодаря набранному гимнастом ускорения по горизонтали, прямое тело сохраняет положение позволяющее выполнять различные варианты действий, например круги могут выполняться с ногами вместе и врозь, с поворотом по ходу движения и противоходом [1]. Так как техника исполнения гимнастического упражнения представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение поставленной двигательной задачи, важно понимать все детали техники. В соответствии с этим было выявлено, что изучаемые элементы имеют 3 структурные стадии, действия спортсмена в каждой из стадий представлены в таблице 1.

Главной особенностью выполнения комбинированного элемента будет является то, что элемент состоит из двух циклов, так как элемент состоит из соединения двух элементов, получается, что все фазы дублируются, так как при выполнении каждого элемента можно встретить все три фазы действий. Ключевое различие заключается в том, что при выполнении двух элементов в соединении заключительная фаза одного элемента становится подготовительной фазой для второго, а значит решает сразу две задачи – компенсировать набранную энергию с первого элементу, а далее сохранить и перевести данную энергию в действия основной фазы следующего элемента. Таким образом круг Томаса выполняющийся после Шпинделя является единственным связующим звеном отвечающий представленным требованиям.

Для того чтобы более наглядно оценить характеристики каждой стадии мы провели кинематический анализ, результаты, которого представлены в таблице 2.

Проведем сравнительный анализ между изучаемыми элементами прогрессирующей сложности, чтобы более детально изучить различия в технике их выполнения, в особенности, в фазе основных действий. Структура исследуемого нами элемента типична, как и для других элементов выполняемых круговыми движениями. Рассмотрим тонкие сравнительные характеристики между элементами, особенно в плане техники тела, движений и скорости в различных фазах выполнения. В связи с тем, что в элементах Шпиндель и Гоголадзе спортсмен выполняет по два круга Томаса в подготовительной части, а в комбинированном элементе совершенствования Гоголадзе, один круг для оценки реальной скорости стоит ориентироваться не на время, а на угловую скорость.

Таблица 1 – Описание техники элементов Шпиндель, Гоголадзе и комбинированного элемента совершенствования Гоголадзе


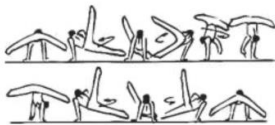
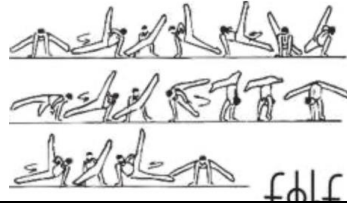
1. Шпиндель	2. Гоголадзе	3. Комбинированный элемент	
		Шпиндель	Гоголадзе
<b>Графическое представление исследуемых элементов</b>			
			
<b>Стадия подготовительных действий</b>			
Два круга Томаса	Два круга Томаса	Один круг Томаса	Один круг Томаса Заключительная фаза элемента Шпиндель, выступает подготовительной фазой Гоголадзе
<b>Стадия основных действий</b>			
Проходит в две фазы, выполняя поворот на 360° двумя поворотами туловища. ОЦМ спортсмена движется в такой же траектории, как и в кругах Томаса, однако спортсмену необходимо совершить два поворота в противоположную сторону. Таким образом ОЦМ спортсмена успевает выполнить поворот вокруг своей оси на 720°, одновременно с этим поворотом противоходом выполняются на 360°.	Поворот в стойке на руках на 360°. Происходит за счет поднимания ОЦМ спортсмена над точкой опоры, с широким разведением ног до положения продольного шпагата. Угол в плечевом суставе достигает 180°.	Тоже что и в элементе Шпиндель (1)	Тоже что и в элементе Гоголадзе (2)
В первом повороте плечом назад в упор сзади, гимнаст амплитудным движением поднимает ведущую ногу и поворотом в вертикальной плоскости выполняет поворот на 180° противоходом. С поворотом плечом вперед гимнаст оказывается в упоре.			
При втором повороте на 180°, гимнаст быстрой сменой опоры с одной руки на другую выполняет движения идентичные первому повороту.			
<b>Стадия завершающих действий</b>			
Два круга Томаса	Два круга Томаса	Один круг Томаса Заклучительная фаза элемента Шпиндель, выступает подготовительной фазой Гоголадзе	Один круг Томаса

Таблица 2 – Кинематические показатели техники выполнения не акробатических элементов Шпindelь, Гоголадзе и комбинированного элемента совершенствования первой структурной группы, согласно фазной структуре

№	Показатель	Шпindelь	Гоголадзе	Комбинированный элемент совершенствования	
				Шпindelь	Гоголадзе
<b>Стадия подготовительных действий</b>					
1	Временные характеристики (сек)	2,23	2,3	1,12	1,13
	Угловая скорость (рад/сек)	5,6	5,5	5,6	5,6
	Угол в плечевом суставе (°)	119	119	90	174
<b>Стадия основных действий</b>					
2	Временные характеристики (сек)	1,74	0,87	1,75	0,72
	Угловая скорость (рад/сек)	7,2	7,2	7,2	8,7
	Угол в плечевом суставе (°)	90	180	91	180
<b>Стадия завершающих действий</b>					
3	Временные характеристики (сек)	2,1	2,5	1,13	2,23
	Угловая скорость (рад/сек)	3,0	2,5	5,6	2,8
	Угол в плечевом суставе (°)	136	92	174	120

**Примечание:** заключительная фаза элемента Шпindelь выступает подготовительной фазой Гоголадзе

Таким образом мы видим, что в подготовительной части необходимо набрать скорость в 5,6 рад/сек, но в элементе совершенствования за один круг. в отличии от обычного выполнения.

Также мы видим разницу угловой скорости в основной фазе действий при выполнении Гоголадзе и комбинированного элемента в фазе выполнения Гоголадзе, разница составляет 1,5 рад/сек, что говорит о высокой скорости выполнения, на которую, вероятно, оказывает влияние выполнение предыдущего элемента. Что касается угловых показателей в плечевом суставе, в фазе подготовительных действий мы также видим, что в элементе комбинирования, гимнасту заранее необходимо достигнуть большей высоты ОЦМ за счет увеличения угла в плечевом суставе, таким образом разница угла в плечевом суставе в подготовительной фазе элемента Гоголадзе и комбинированного элемента составляет 57°.

На основании анализа кинематических характеристик, можно отметить, что различия между элементами в скоростно-временном промежутке, остроты угла в плечевом суставах отражают фазы основных действий. В фазе основных действий, гимнаст достигает максимальной амплитуды движения и скорости, что влияет на реализацию. Различия в скоростно-временных показателях могут указывать на разности в подготовке к выполнению изучаемых элементов, на индивидуальные особенности гимнаста, на уровень его физической подготовленности и навыков. Угловые показатели в плечевом суставе напрямую связаны с выполнением элемента, техникой и формированием траектории движения. Изменения в углах могут указывать на коррекцию техники, оптимизацию движений и общего уровня подготовки.

**Выводы.** Сравнительный кинематический анализ элементов «Шпиндель», «Гоголадзе» и их комбинированного варианта показал, что различия в угловых и скоростно-временных характеристиках проявляются преимущественно в подготовительной и основной фазах движения. Комбинированный элемент требует большей амплитуды в плечевых суставах и характеризуется повышенной угловой скоростью вследствие влияния предыдущего элемента, что обеспечивает более эффективный переход между фазами.

#### **Список литературы**

1. Антоновский, А.Д. Оценка техники гимнастического упражнения "мадьяр" на коньках / А.Д. Антоновский, А.Э. Савушкина // Сборник материалов 71-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2020 г., Смоленск, 02 февраля 2021 года. – Текст: электронный – Смоленск: Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 35-38.
2. Болобан В., Потоп В. Биомеханическая характеристика узловых элементов спортивной техники упражнений на снарядах женского гимнастического многоборья / В. Болобан, В. Потоп // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №. 1. – С. 44-49.

УДК 796.012.04

## СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАТИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА «ФЛАГ» У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ

**Фонарев Д.В.**

*д.п.н., профессор*

**Черных В.А.**

*студент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье был произведен педагогический эксперимент для выявления эффективности разработанных средств совершенствования статического элемента «Флаг» для высококвалифицированных акробатов

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, средства совершенствования статическим элементам, высококвалифицированные акробаты

**Актуальность.** Спортивная акробатика относится к сложно-координационным видам спорта. Для успешного выступления на соревнованиях, акробатам необходимо в совершенстве владеть техникой выполнения статических и динамических элементов. Акробатический элемент «Флаг» относится к группе балансовых упражнений и представляет собой отдельную категорию. Данный элемент часто встречается в соревновательных программах высококвалифицированных акробатов, так как обладает высокой стоимостью, дает возможность выполнения сразу нескольких специальных требований к упражнению и имеет необычный вид, что является особенно привлекательным для спортсменов. Так как статический элемент «Флаг» является профилирующим для изучения других акробатических элементов, то закладывание грамотной базы является приоритетным направлением для тренеров в данном виде спорта. Из этого следует, что разработка обоснованных средств и методов обучения и совершенствования имеет ведущее значение в спортивной подготовке акробатов.


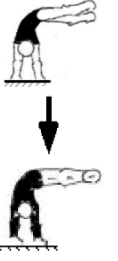
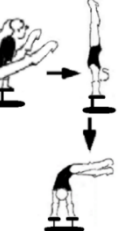
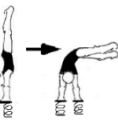
**Цель исследования:** разработать и экспериментально проверить средства совершенствования статического элемента «Флаг» у высококвалифицированных акробатов.



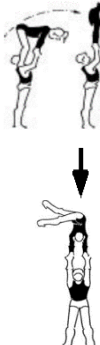
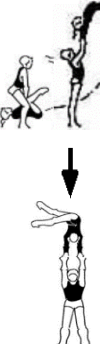
**Результаты исследования и их обсуждение.** Элемент «Флаг» относится к «категории Д» балансовых элементов в спортивной акробатике. Данный элемент является профилирующим для изучения других элементов в категории, поэтому грамотное закладывание основ выполнения этого элемента представляет особую важность в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов.

Разработка комплекса упражнений для совершенствования статического элемента «Флаг» осуществлялась с дроблением упражнений на группы в зависимости от условий выполнения элементов. Разработанные нами средства совершенствования, в отличие от традиционных, сконцентрированных только

на увеличении времени выдерживания положения акробатом, включают большое количество упражнений с отягощениями, а также изменение условий опоры, что направлено на решение задач повышения устойчивости акробата. Кроме того, предложенные нами средства совершенствования включают большое количество различных упражнений с партнером, что занимает центральное место в подготовке акробатов, так как спортивная акробатика – это парно-групповой вид спорта. В таблице 1 представлены разработанные нами средства совершенствования статического элемента «Флаг» у высококвалифицированных акробатов дифференцированные на группы в зависимости от условий выполнения упражнений.

Таблица 1 – Упражнения для совершенствования статическому элементу «Флаг» у высококвалифицированных акробатов

Группы упражнений	Упражнения	Изображение	Дозировка	Организационно-методические указания	Направленность упражнений
1.	2.	3.	4.	5.	6.
Выполняемые на полу	Элемент «Флаг» с отягощением на ногах и с утяжеленным поясом		6 раз.	Удержание положения не менее 6 секунд с отягощениями весом 500 гр. каждое. Ноги держать параллельно полу.	Упражнение направлено на развитие статической выносливости и поддержание в элементе точного положения плеч и туловища и ног.
	Переход из элемента «Флаг на двух руках ноги врозь» во «Флаг на двух руках ноги вместе»		3 раза.	Ноги держать параллельно полу. Переход выполнять медленно. Выдерживать каждое конечное положение не менее 3 секунд.	Упражнение направлено на развитие статической и динамической выносливости, силы мышц брюшного пресса и спины.
Выполняемые на акробатических стоянках	Выход силой в стойку на руках (спичаг) – «Флаг» на акробатических стоянках, стоящих на (балансирующем диске)		8 раз.	Удержание каждого положения не менее 3 секунд. Ноги опустить до горизонтали. Переходы выполнять медленно, без поправлений.	Упражнение направлено на развитие динамической выносливости, координационных способностей. Поддержание точного положения тела.
	Стойка на руках – «Флаг» на пружинящих (нестабильных) акробатических стоянках		2 × 5 раз.	Удержание каждого положения не менее 3 секунд. Переходы выполнять по 5 раз подряд без отдыха.	Упражнение направлено на укрепление – плечевого пояса, развитие динамической выносливости и координационных способностей.

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Выполняемые с партнером	«Флаг» с партнером в движении (с ходьбой партнера «нижнего» вперед/назад)		2 линии по 10 м.	Ходьба «нижнего» – по прямой линии. Положение «верхнего» не изменяется. Дополнительных точек опоры «верхнего» не допускать.	Направлено на развитие динамической выносливости, координационных способностей. Повышение стабильности элемента с партнером.
	«Флаг» с партнером – опускание из «прямых» в «согнутые» руки		3 раза	Сгибание рук «нижнего» производится медленно. Положение «верхнего» не изменяется.	Упражнение направлено на развитие динамической выносливости, координационных способностей.
Выполняемые с партнером из разных И.П.	«Выход» во «Флаг» с партнером прыжком с плеч		3 раза	После перехода во «Флаг» - положение «верхнего» не изменяется. Дополнительных точек опоры «верхнего» не допускать.	Упражнение направлено на развитие динамической выносливости. Повышение стабильности выполнения элемента.
	«Выход» во «Флаг» с партнером из «кача» в группировке		3 раза	После перехода «верхнего» во «Флаг» - положение «верхнего» не изменяется.	Упражнение направлено на повышение стабильности выполнения элемента и развитие динамической выносливости.

Представленные средства совершенствования статическому элементу «Флаг» предложены к выполнению высококвалифицированными акробатами каждую неделю, с выполнением одной группы упражнений в один день.

Для проверки эффективности представленных средств совершенствования нами был проведен педагогический эксперимент. Суть эксперимента заключалась в том, что 10 акробатов с примерно одинаковым уровнем физической и технической подготовки и стажем тренировочных занятий, одного возраста и пола, были разделены нами на контрольную и экспериментальную группы и в течении 1,5 месяцев выполняли упражнения на совершенствование выполнения статического элемента «Флаг». Контрольная группа акробатов выполняла упражнения по традиционной методике, а экспериментальная группа производила совершенствование элемента по предложенной методике. Проверка эффективности наших средств

осуществлялась путем измерения экспертами уровня выполнения двумя группами акробатов элемента до и после эксперимента по «системе сбавок».

Первоначально, до внедрения средств совершенствования статического элемента «Флаг» в тренировочный процесс экспериментальной группы мы провели оценку уровня выполнения элемента у обеих групп. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Оценка техники выполнения статического элемента «Флаг» у высококвалифицированных акробатов до эксперимента

Элемент	ЭГ ДЭ	КГ ДЭ	P	U крит	U эмп
«Флаг»	$0,45 \pm 0,122$	$0,42 \pm 0,160$	$> 0,05$	7	12,5

По результатам анализа выполнения элемента «Флаг» акробатами до эксперимента, выявлено, что среднее значение интегральной сбавки у акробатов обеих групп является незначимым. Это означает, что все акробаты выполняют элемент на примерно одинаковом уровне.

Далее в течении 1,5 месяцев акробаты контрольной группы выполняли упражнения для совершенствования статического элемента «Флаг» по традиционной методике под контролем тренера-преподавателя. А акробаты экспериментальной группы совершенствовали элемент по предложенной нами системе каждый день по плану.

По окончании 1,5 месяцев мы повторно провели оценку уровня выполнения статического элемента «Флаг» у обеих групп. Результаты тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Оценка техники выполнения статического элемента «Флаг» у высококвалифицированных акробатов после эксперимента

Элемент	ЭГ ПЭ	КГ ПЭ	P	U крит	U эмп
«Флаг»	$0,25 \pm 0,104$	$0,33 \pm 0,09$	$< 0,05$	7	6,5

При анализе техники выполнения элемента у акробатов после эксперимента, выявлено, что среднее значение интегральной сбавки у акробатов обеих групп является статистически значимым. Наблюдается, что уровень техники выполнения элемента у экспериментальной группы значительно повысился и отличается от уровня контрольной группы.

Благодаря внедренным средствам совершенствования акробаты экспериментальной группы после эксперимента стали выполнять элемент «Флаг» значительно лучше, так как сбавка за выполнение элемента уменьшилась, акробаты контрольной группы улучшили результаты незначительно. Следовательно, разработанные средства совершенствования статическому элементу «Флаг» способствуют улучшению техники выполнения данного элемента и являются эффективными.

**Заключение.** Применение экспериментальных средств совершенствования элементу «Флаг» дает положительный результат, так как результаты тестирования экспериментальной группы улучшились более

значительно, в отличие от контрольной группы. Полученные результаты экспертной оценки выполнения элемента свидетельствуют о достоверно лучших результатах у акробатов экспериментальной группы и подтверждают, что предложенные средства являются более эффективными, в отличие от традиционных средств.

УДК 379.83/.84

## МОБИЛЬНЫЕ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ОТСЛЕЖИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**Фонарева Е.А.**

*к.п.н., доцент*

**Куликова И.С.**

*студент*

**Корнеев А.Ю.**

*студент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В данной статье исследовались актуальные фитнес приложения и анализировались их показатели с реальными данными физической активности студентов третьего курса Поволжского государственного университета спорта и туризма, в результате были выявлены приложения с наиболее точными данными показателей.

**Ключевые слова:** физическая активность, фитнес, мобильные фитнес приложения, показатели, онлайн.

**Актуальность.** Онлайн фитнес приложения обеспечивают пользователям доступ к инструментам для отслеживания физической активности, сна, питания и других показателей здоровья в любое время и в любом месте. Это особенно важно для студентов, ведь от двигательной активности и занятий физической культурой зависит не только состояние здоровья, но и все сферы жизни. Хорошее самочувствие благоприятно влияет на обучение студента и получение навыков для будущей профессии [1].

На сегодняшний день мобильные приложения для здоровья и фитнеса демонстрируют устойчивый рост популярности, что подтверждается статистическими данными. Большинство потребителей находятся в возрасте от 18 до 34 лет, но интерес к фитнесу также растет среди старшего поколения [3].

Данная статистика демонстрирует широкое распространение мобильных фитнес приложений и их популярность среди различных возрастных групп и полов.

Однако, точность данных, предоставляемых мобильными приложениями, остается предметом дискуссий, поскольку они часто основываются на датчиках смартфонов или носимых устройств, которые могут уступать по точности фактическим данным [2].

**Цель исследования.** Проанализировать показатели мобильных фитнес приложений для отслеживания физической активности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале нашего исследования мы провели анкетный опрос с целью анализа распространенности применения мобильных фитнес приложений среди студентов 3 курса Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Общее количество респондентов – 45 человек.

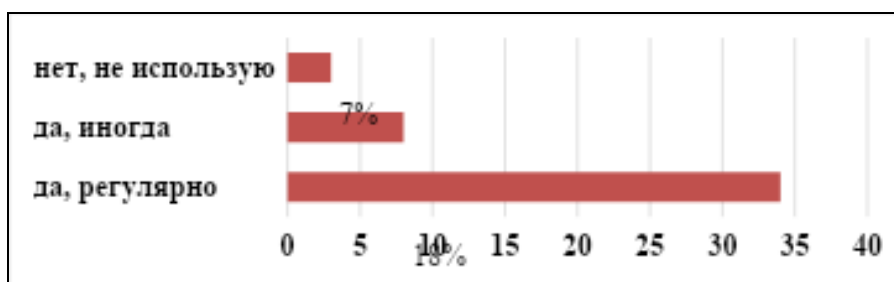


Рисунок 1 – Использование мобильных фитнес приложения для контроля физической активности

Исходя из данных, полученных в результате анкетирования, 75% участников используют фитнес приложения для контроля физической активности, что говорит о высокой популярности фитнес приложений среди пользователей, стремящихся отслеживать и улучшать свою физическую активность.

На следующем этапе исследования мы провели тестирование среди студентов 3 курса, которое включало функциональное и педагогическое тестирование.

**Функциональное тестирование** включало в себя определение частоты сердечных сокращений, как с помощью пальпации сонной артерии, так и с помощью приложений. Далее эти данные сравнивались.

**Педагогическое тестирование.** Для определения точности показателей мобильных фитнес приложений, были проведены контрольные упражнения:

1. Ходьба 400 метров (примерно 4-5 км/ч), сохраняя естественную длину шага.

2. Бег 400 метров:

- бег в низком темпе (7-8 км/ч), сохраняя равномерный ритм;

- Бег в среднем темпе (10-12 км/ч).

Данные тестирования студентов мы сравнивали с показателями распространенных фитнес приложений, которые показаны на рисунке 2.



Рисунок 2 – Популярные мобильные фитнес приложения среди студентов и их показатели

Сравнительные результаты показателей функционального и педагогического тестирования представлены в таблицах 1-2.

Таблица 1 – Разница показателей подсчета шагов, представляемых приложениями, от самостоятельного подсчета

Упражнение	Google fit	Gstep	Человек идущий	FitBit	Zeep Life
Ходьба 400 метров	+14	+4	-3	+11	+23
Бег 400 метров в медленном темпе	+18	+20	+20	+22	+26
Бег 400 метров в среднем темпе	+27	+24	+24	+12	+26

**Примечание:** «+» – обозначение превышающих показателей от фактического, «-» – обозначение занижающих показателей от фактического.

Таблица 2 – Разница показателей подсчета километража, предоставляемых приложениями, от фактического расстояния

Упражнение	Google fit	Gstep	Человек идущий	FitBit	Zeep Life
Ходьба 400 метров	+29	+17	+15	+4	+1
Бег 400 метров в медленном темпе	+56	-7	+13	+12	-33
Бег 400 метров в среднем темпе	-103	-116	+36	-36	-99

**Примечание:** «+» – обозначение превышающих показателей от фактического, «-» – обозначение занижающих показателей от фактического.

Исходя из данных, полученных в результате тестирования, можно выделить приложение FitBit, ведь его данные показателей более точны, в то время как Zeep Life показывает наибольшую переоценку. Также, можно отметить, что с увеличением темпа, показатели приложений имеют большие отклонения от действительного.

Благодаря анализу таблицы, можно сказать, что приложения «Человек идущий» и FitBit наиболее точно определили пройденное расстояние, в то время как остальные приложения имеют сильные отклонения.

При сравнении полученных результатов тестирования, нами было установлено, что приложения FitBit и «Человек идущий» показали наименьшее отклонения, что делает их более надежными и точными для отслеживания физической активности.



Рисунок 3 – Наиболее точные приложения

**Выводы.** С помощью функционального и педагогического тестирования, нами было выявлено, что точность мобильных фитнес-приложений при измерении показателей физической активности расходится. Наиболее достоверные результаты продемонстрировали «FitBit» и «Человек идущий», чьи показатели максимально приблизились к реальным значениям. Приложения Google Fit, Gstep и Zeep Life показали большую погрешность, особенно в условиях бега в среднем темпе, что указывает на наличие систематических погрешностей.

### Список литературы

1. Лобанова, М.А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой // Исследования молодых ученых: материалы XXXI Междунар. науч. конф (г. Казань, январь 2022 г.). – Казань: Молодой ученный, 2022. – С.61-65. – URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/416/16954/> (дата обращения: 16.04.2024). – Режим доступа: свободный.
2. Смирнова, Е.И. Мобильные приложения как средство активизации самостоятельной работы по физической культуре студентов // Вестн. Том. гос. ун-та. 2022. №474. С. 22-28. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mobilnye-prilozheniya-kak-sredstvo-aktivizatsii-samostoyatelnoy-raboty-po-fizicheskoy-kulture-studentov> (дата обращения: 14.05.2024).
3. Ульянова, Н.А. Оценка эффективности мобильных приложений для занятий физической культуры в студенческой среде / Н.А. Ульянов, Е.М. Семенякина, В.С. Алехин. – Текст : электронный // Науки об образовании : Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №4(15). – С.183-188. – ISSN 2414-0244 – Cyberleninka: Электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (дата обращения 20.03.2024). – Режим доступа: свободный.

УДК 796.417.3

## ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ ДЛЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*Хмельков А.Н.*

*к.п.н., доцент*

*Князькина О.В.*

*старший преподаватель*

*Пензенский государственный университет*

*Пенза, Россия*

**Аннотация.** Представлена методика повышения базовой и ситуативной психологической подготовки к соревновательной деятельности гимнастов для вольных упражнений.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, гимнастика, вольные упражнения

**Актуальность.** Анализ соревновательной деятельности гимнастов в вольных упражнениях показал, что в 50% случаях оценки, полученные на соревнованиях, оказываются ниже запланированных (на 0,4 – 0,9 балла), а в 24% случаях из них гимнастами были допущены грубые ошибки, за что последовали сбавки в 1 балл и более [3].

И.А. Григорьянц, Е.Г. Козлов изучавшие причину неудачных выступлений, отмечают, что случайные срывы более многочисленны – 85% анализируемых выступлений гимнастов. Они, как правило, связаны с нарушением психической регуляции: сильными эмоциональными напряжениями, нарушением двигательного стереотипа и т.п. [2, 4]. Таким образом, ошибки в выступлениях на вольных упражнениях у гимнастов случаются часто и требуют анализа причин и построения специальной психологической программы подготовки на этом виде гимнастического многоборья.

**Цель исследования.** Экспериментально проверить авторскую программу, включающую базовую и специальную психологические подготовки, а также методические приемы управления психическим состоянием гимнастов непосредственно перед выступлением на вольных упражнениях.

**Методы исследования.** Индивидуальные психологические особенности личности гимнастов определялись с применением методики Р. Кеттелла. Необходимо отметить, что тест диагностирует черты личности, но не мотивационную сферу личности.

Эмоциональное состояние гимнастов перед выполнением комбинации на вольных упражнениях определилось с помощью диагностики частоты сердечных сокращений. Сопоставлялись данные частоты сердечных сокращений с результатами, полученными на тренировках и на предыдущих соревнованиях. Показатели пульса фиксировались перед контрольным подходом за 5-10 минут.

Для определения уровня психических процессов и эмоционального возбуждения перед соревнованием применялись тесты Е.Г. Козлова [4].

1. Тест на определение точности двигательной координации – пятисекундное удержание равновесие на одной ноге «ласточка» с закрытыми глазами (учитывались ошибки: покачивания, потеря равновесия, дополнительные движения частями тела, открытие глаз). Отсутствие ошибок свидетельствовало о высоком уровне, одна ошибка – выше среднего уровня, две ошибки – средний уровень; три ошибки – ниже среднего и более трех ошибок – низкий уровень точности двигательной координации. Показатели упражнения на координацию фиксировались перед контрольным подходом за 10 минут.

2. Тест на определение точности восприятия микро-интервалов времени – гимнаст «мысленно прокручивал» комбинацию на вольных упражнениях с закрытыми глазами в точном соответствии с предполагаемым выполнением с регистрацией времени, как только гимнаст открывал глаза фиксировалось время, которое сравнивалось с реальным временем выполнения комбинации.

Увеличение или замедление «мыслительного прокручивания» комбинации от реального времени на 1 секунды – выше среднего уровня; отклонения на 2 секунды – средний уровень; отклонение на 3 секунды – ниже среднего уровень и отклонение более 3 секунд – низкий уровень.

Для определения темперамента, экстраверсии-интроверсии и эмоциональной стабильности-нестабильности использовался тест Г. Айзенга.

Для определения интегрального уровня психологической подготовленности к выполнению соревновательных комбинаций на вольных упражнениях использовалась методика А.Д. Ганюшкина [1], определяющая коэффициент надежности, вычисляемая по формуле:

$$КН = \frac{n - m}{n} \times 100\%$$

где КН – коэффициент надежности;

n – общее число комбинаций на соревнованиях или в условиях приближенных к соревновательным («прикидки»);

m – число неудачно выполненных комбинаций (комбинация за которую поставили более низкую оценку по сравнению с запланированной (расхождение в оценках более чем на 0,5 балла).

**Результаты исследований и их обсуждение.** Исследование проводилось на базе ГАУ ДО ПО «СШОР по гимнастике им. Н.А Лавровой» г. Пенза с 2022 – 2024 годы. В исследовании участвовали 10 гимнастов (4 чел. – 1 взрослый разряд, 1 чел. – КМС, 5 чел. – МС), 3 тренера.

Для успешного выступления на вольных упражнениях гимнасты должны обладать высоким уровнем восприятия и концентрации внимания, что определяется свойствами нервной системы: уравновешенность нервных процессов – позволяет оставлять параметры движений относительно неизменными; подвижность нервной системы – позволяет быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям соревнований; сила нервной системы способствует психической устойчивости спортсмена на соревнованиях. Гимнаст должен обладать смешанным типом темперамента, где преобладают черты сангвиника или холерика.

Программа психологической подготовки гимнастов для вольных упражнений включает базовую, специальную психологические подготовки, а также методические приемы управления психическим состоянием гимнастов на соревнованиях и перед попыткой.

В процессе базовой психологической подготовки формируются волевые качества личности, мотивационная сфера личности, нарабатываются приемы и упражнения для преодоления неблагоприятного эмоционального состояния: стереотип разминки, самовнушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, упражнения для регуляции ритма дыхания, специальные упражнения для мышц спины (для сохранения динамической осанки) и постоянно контролируется напряжение всех мышц.

Отличительной особенностью программы является наличие в базовой психологической подготовки модельной соревновательной тренировки только на вольных упражнениях.

В процессе специальной психологической подготовки гимнасты готовятся к конкретному соревнованию. Моделируются условия конкретных соревнований для адаптации и выработки стереотипа поведения, формирования мотивации и установки на соревнование, с этой целью применяются методические приемы: ограничивается время разминки; определяется собственная готовность для выполнения комбинации – это особенность программы, позволяет определить оптимальное время разминки для выхода на оценку; гимнастом вычисляется прогнозируемая оценка – формирует у гимнаста знания о диапазоне своей оценки и стремление получить лучшую оценку за исполнение; создаются ситуации, превышающей соревновательные параметры – это неожиданный вызов, задержка после вызова или выполнение комбинации на вольных упражнениях последним видом гимнастического многоборья; мысленное воспроизведение комбинации за 5-10 минут до выступления.

Для управление психическим состоянием перед попыткой мы рекомендуем: на разминке выполнить несложные элементы и соединения комбинации, не выполняя полной сложности – это способствует установлению необходимых нервных связей и является обязательной частью настройки; перед подходом выполнить мысленное воспроизведение своей лучшей комбинации до трех раз с акцентом на более сложные элементы на наш взгляд более эффективно и приводит к меньшим ошибкам при выступлении; после вызова сосредоточится на выполнении первой диагонали, необходимо создать ясное представление о первой акробатической связки, мы учили гимнастов воспроизводить в уме свои лучшие варианты упражнения – это усиливает восприятие правильного технического образа первого элемента. Также перед началом разбега целесообразно сделать самовнушение в виде самоприказа «все пошел», «работай», «стопор ногами мощней».

В процессе реализации программы психологической подготовки на соревнованиях в 2024 году гимнасты показали средние результаты за выступление на вольных упражнениях 12,5 балла, что всего на 0,2 балла ниже запланированных (таблица 1).

**Таблица 1 – Результаты запланированных и полученных оценок за выступление на вольных упражнениях**

Результаты выступления на вольных упражнениях, баллы			
на последней прикидке перед контрольным подходом		на соревнованиях перед попыткой в 2023 году	на соревнованиях перед попыткой в 2024 году
запланированные	полученная	полученная	полученная
12,7	12,6	11,5	12,5

По показателям, отражающих эмоциональную напряженность, гимнасты показали высокий уровень – мысленного представления комбинации, среднее отклонение от реального времени выполнения комбинации 1,2 секунды. Этот показатель даже лучше, чем показанный на прикидке (таблица 2).

**Таблица 2 – Показатель идеомоторного представления комбинации гимнастами на вольных упражнениях**

Ф.И.	Восприятие микроинтервалов времени, секунды			
	на тренировке перед контрольным подходом		на соревнованиях перед попыткой в 2023 году	на соревнованиях перед попыткой в 2024 году
	Реальное время выполнения комбинации (сек.)	Идеомоторное представление комбинации (сек.)	Идеомоторное представление комбинации (сек.)	Идеомоторное представление комбинации (сек.)
Ю. Ильдар	42	42 ( $\pm 0$ )	44 (+2)	42 ( $\pm 0$ )
Е. Иван	36	37 (+1)	33 (-3)	37 (+1)
С. Влад	40	40 ( $\pm 0$ )	45 (+5)	40 ( $\pm 0$ )
Г. Наиль	38	38 ( $\pm 0$ )	36 (-2)	38 ( $\pm 0$ )
С. Олег	35	36 (+1)	38 (+3)	36 (+1)
Л. Матвей	22	25 (+3)	25 (+3)	20 (+2)
В. Арсений	20	23 (+3)	23 (+3)	18 (-2)
В. Ярослав	19	22 (+3)	25 (+6)	22 (+3)
С. Богдан	20	22 (+2)	18 (-2)	22 (+2)
П. Евгений	20	22 (+2)	18 (-2)	21 (+1)
Средний показатель отклонений	-	1,5	2,9	1,2

Гимнасты улучшили показатели координации движений, средний уровень нарушения координации движений составил 2 ошибки (таблица 3).

**Таблица 3 – Показатель координации движений, отражающий эмоциональную напряженность у гимнастов**

Показатели координации движений, кол-во ошибок		
на тренировке перед контрольным подходом	на соревнованиях перед попыткой в 2023 году	на соревнованиях перед попыткой в 2024 году
1,8	3,4	2,0

Гимнасты научились управлять своим эмоциональным возбуждением, о чем свидетельствуют показатели пульса. Пульс на соревнованиях приблизился к рабочему пульсу на тренировках, что свидетельствует об адаптации гимнастов к соревновательным условиям, повышении уровня уверенности за результат выступления на вольных упражнениях (таблица 4).

Таблица 4 – Показатель пульса, отражающий эмоциональную напряженность у гимнастов

Показатели пульса, уд/мин		
на тренировке перед контрольным подходом	на соревнованиях перед попыткой в 2023 году	на соревнованиях перед попыткой в 2024 году
94	144	118

В среднем коэффициент надежности выступлений на вольных упражнениях повысился с 72% до 83% (таблица 5).

Таблица 5 – Коэффициент надежности выступлений на вольных упражнениях

Коэффициент надежности, %	
Осень 2023 года	Весна 2024 года
≈72	≈83

**Выводы.** Исследования показали, что нет таких гимнастов, которые не волновались бы не только перед выступлением, но и за несколько дней до старта. Степень эмоционального возбуждения гимнастов различна, и каждый гимнаст должен знать свой «личный» порог напряженности и уметь регулировать свое эмоциональное напряжение с помощью психологических приемов управления психическим состоянием. Результаты исследования показали эффективность предложенной психологической программы гимнастов для вольных упражнений за счет создания условий, превышающих соревновательные параметры и применения приемов управления психическим состоянием непосредственно на соревнованиях.

#### Список литературы

1. Ганюшкин, А.Д. Актуальные вопросы психологии гимнастики / А.Д. Ганюшкин. – Текст: непосредственный // Гимнастика. – 1978. – Вып. 1. – С. 40-44.
2. Григорьянц, И.А. Проблема готовности к соревнованию в спорте / И.А. Григорьянц. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №4. – С. 32-37.
3. Елькин, И.С. Результаты исследования психических особенностей, позволяющих гимнастам успешно выступать в вольных упражнениях / И.С. Елькин, А.Н. Хмельков. – Текст: непосредственный // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: сб. науч. ст. по материалам Всерос. науч.-практ. конф., посвященной 80-летию Пензенского государственного университета (Пенза, 27-28 октября 2023 г.). – Пенза, 2023. – С. 157-164.
4. Смоленский, В.М. Гимнастика в трех измерениях / В.М. Смоленский, Ю.В. Менхин, В.И. Силин. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 248 с.

УДК 796.4

## ЦИФРОВОЙ СЕРВИС СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ АЭРОБИСТОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИТИКИ ЭКСПЕРТНЫХ ОЦЕНОК

**Чаюн Д.В.**

*к.п.н., доцент*

*Тюменский государственный университет*

*Тюмень, Россия*

**Аннотация.** В статье представлена структура цифрового сервиса сопровождения процесса подготовки в спортивной аэробике, основанного на систематическом мониторинге экспертных оценок, что позволит диагностировать уровень текущей готовности аэробистов, прогнозировать результат предстоящих выступлений, корректировать тренировочный процесс в соответствии с отстающими от модельного уровня соревновательными оценками и обеспечит цифровое взаимодействие спортсмена, тренера и родителя.

**Ключевые слова:** цифровой сервис, экспертные оценки, тренировочный процесс, спортивная аэробика.

**Актуальность.** Одними из ключевых приоритетов государственной политики Российской Федерации являются достижение технологического лидерства и развитие информационного общества нашей страны, что отражено в Концепции технологического развития на период до 2030 года и Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации. Достижение показателей по каждому из указанных приоритетных направлений возможно в сфере физической культуры и спорта.

Сегодня во всем мире спортивные игры являются несомненными лидерами по количеству применяемых информационно-аналитических сервисов, предоставляющих для тренера более 500 показателей различных параметров соревновательной деятельности, позволяющих успешно оптимизировать тренировочный процесс [3]. Кроме того, зарубежными учеными активно используется искусственный интеллект, как инструмент для совершенствования биомеханики двигательных действий, спортивной ориентации, отбора и прогнозирования результатов соревновательной деятельности [1, 2]. Однако по спортивным видам гимнастики, в том числе по спортивной аэробике, подобных отечественных сервисов не обнаружено.

Функционал современных отечественных и зарубежных информационных систем в спортивной аэробике обеспечивает деятельность секретариата и работу судейских бригад конкретных соревнований, но не предоставляют аналитические отчеты по оценкам экспертов (судей), не отслеживают динамику изменения оценок на пути становления спортивного мастерства аэробистов, не обеспечивают комплексное цифровое взаимодействие триады «тренер-спортсмен-родитель». Таким образом, проблема исследования заключается в необходимости разработки отечественной информационно-аналитической системы для процесса подготовки в спортивной аэробике.

**Цель исследования** – разработать программное обеспечение для сопровождения процесса подготовки в спортивной аэробике на основе аналитики экспертных оценок.

**Результаты исследования.** Оценивание соревновательного упражнения в спортивной аэробике осуществляется по трехкомпонентной оценке: сложность, исполнение и артистизм. Правилами соревнований строго регламентировано количество судей, оценивающих каждое выступление: четверо – по исполнению и артистизму (на соревнованиях уровня Чемпионата России и выше – по шесть судей), двое – по сложности. В итоговый протокол идут оценки каждого из судей по исполнению и артистизму и рассчитывается среднее арифметическое значение из средней высокой и средней низкой оценки по каждому компоненту, а по сложности записывается одна оценка от двух судей в итоговый протокол. Кроме этого, спортсмен может получить 3 вида сбавки: от председателя бригады судей, судьи на линии и судьи-секундометриста. После суммирования оценок за сложность, исполнение, артистизм и вычитание за возможные сбавки выставляется итоговый балл. Таким образом, судейская система в спортивной аэробике устроена так, что за одно выступление спортсмен может получить от 12 до 15 оценок. При этом спортсмену разрешается выступать максимум в трех дисциплинах в квалификации и финале, поэтому за одни соревнования спортсмен может получить от 72 до 90 оценок.

Следуя данной логике не сложно подсчитать приблизительное количество соревновательных оценок, выставляемых за одни соревнования. Предположим, что в квалификации и финале выступали по 8 участников в каждой из 7 дисциплин в 5 возрастных категориях, получаем 560 выступлений. Таким образом, в среднем за соревнования по спортивной аэробике выставляется 8400 соревновательных оценок. А за один год насчитывается около 150 официальных соревнований, поэтому ежегодно нами могут быть использованы более миллиона соревновательных оценок для аналитики данных и их применения в процессе подготовки спортсменов. Однако сегодня аналитические сервисы соревновательной оценки в спортивной аэробике отсутствуют, что приводит к утере ценных статистических данных.

По нашему мнению, барьерами для ведения статистического анализа соревновательных оценок являются: 1. отсутствие автоматизации данного процесса, что затрудняет процесс обработки данных, а ручной режим требует чрезмерно большого количества трудозатрат и может приводит к случайным ошибкам; 2. отсутствие единой платформы-интегратора соревновательных оценок для сбора, обработки и хранения данных с различных площадок для организации соревнований по спортивной аэробике; 3. субъективность, выставленных оценок, и их несогласованность с мнением тренера спортсмена (рисунок).

Несмотря на вышеперечисленные барьеры в процедуре статистического анализа соревновательных оценок в спортивной аэробике, на наш взгляд, перспективы все же имеют большую ценность.

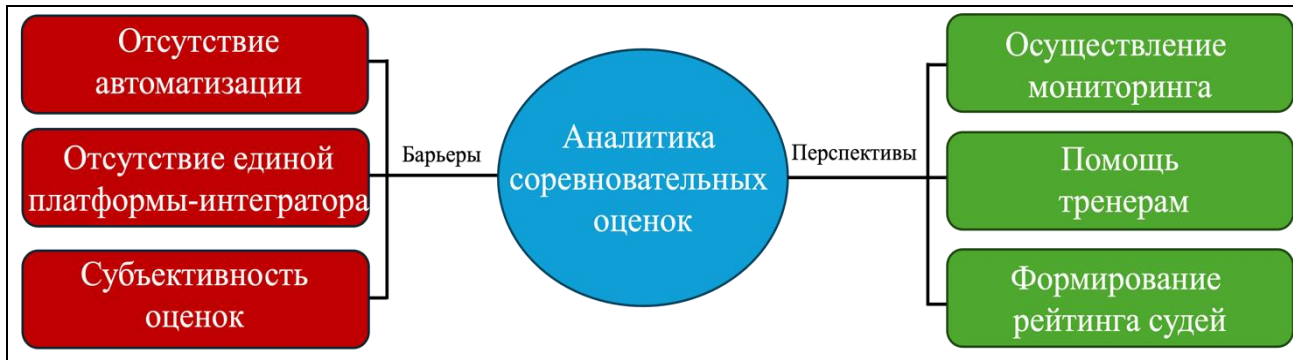


Рисунок – Барьеры и перспективы ведения систематического статистического анализа соревновательных оценок в спортивной аэробике.

Так, аналитика соревновательных оценок позволит: 1. осуществить систематический мониторинг соревновательных оценок на протяжении всего спортивного сезона и спортивной карьеры аэробистов, что будет способствовать формированию осознанно-значимой мотивации у спортсменов к тренировочной деятельности и достижению успеха на соревнованиях; 2. акцентировать внимание тренеров на конкретные эпизоды соревновательных упражнений для их коррекции и модификации тренировочного процесса; 3. сформировать рейтинг членов судейских бригад и организовать контроль за выставленными оценками, что позволит повысить ответственность и объективность экспертов при оценивании соревновательных упражнений в спортивной аэробике.

Ежегодное увеличение количества граждан, использующих мобильные устройства, а не персональные компьютеры, для выхода в интернет, особенно в возрасте от 18 до 34 лет, позволяют нам сделать вывод о том, что цифровой сервис, ориентированный для личного пользования субъектами в области спортивной аэробики, необходимо разрабатывать именно в виде мобильного приложения и возможности его установки через наиболее популярные магазины приложений для операционных систем IOS и Android.

После установки приложения и прохождения этапа регистрации спортсмены получают возможность заполнения личного профиля с указанием спортивной школы/клуба, региональной Федерации, текущего спортивного разряда, количества, освоенных элементов по группам сложности, антропометрических показателей.

На сегодняшний день меню вкладок содержит 4 раздела: 1. «новости» – для размещения актуальной информации о предстоящих мероприятиях в мире спортивной аэробики; 2. «соревнования» – для публикации ссылок на прямые трансляции текущих соревнований; 3. «обучение» – для осведомленности об актуальных изменениях в правилах соревнований и повышения уровня компетентности тренеров и судей через прохождения онлайн-тестирований; 4. «профиль» – основная вкладка для процесса подготовки аэробистов.

По окончании выступлений аэробистов на соревнованиях итоговые оценки поступают в его персональный профиль в подраздел «мои оценки», в котором представлена визуализация динамики оценки спортсмена на различных соревнованиях и по всем дисциплинам, что позволит оценить его

уровень готовности к конкретным стартам, спрогнозировать оценку на предстоящих соревнованиях и скорректировать тренировочный процесс в соответствии с требуемыми изменениями.

Автоматизация обработки экспертных оценок позволит в режиме реального времени просматривать оценки по каждому из ее компонентов (сложность, исполнение, артистизм) в текстовом или графическом изображении, а также выбрать необходимый период (за одни соревнования, за один спортивный сезон, за возрастную категорию 6-8, 9-11, 12-14, 15-17 или 18 лет и старше).

Помимо соревновательных оценок к персональному профилю станет возможно прикрепление видеозаписей выступлений с соревнований для своевременного анализа и разбора ошибок.

Для совершенствования технической подготовленности аэробистов в цифровом сервисе разработан специальный модуль для оценки тренером техники исполнения и степени освоения элементов сложности и акробатики.

Спортсменом формируется список элементов сложности и акробатики в соответствии с порядком их расположения в соревновательном упражнении, а тренером указывается текущий статус данного элемента в конкретном выступлении: «выполнен хорошо» или «продолжай тренировать». Кроме этого, тренер также может указать рекомендации, обозначить конкретные ошибки при выполнении элементов (натяни носки, выпрями ноги, держи спину, не наклоняй голову) или же сориентировать спортсмена изучить обучающие видеоуроки к данному элементу. А также предусмотрена возможность указания конкретных сбавок при выполнении элемента для обучения спортсмена правилам соревнований и разъяснения способов формирования оценки в спортивной аэробике.

Для сопровождения процесса подготовки тренер может предложить выполнить самостоятельное домашнее задание в виде изучения текстового описания разученного элемента на тренировке с его графическим изображением в правилах соревнований, технических требований к элементу и возможных сбавок при исполнении, а также в виде онлайн-тестирования по компонентам оценки (сложность или исполнение).

Следует также отметить, что уникальность цифрового сервиса заключается в системе уведомлений о выполнении требований для присвоения юношеских, спортивных разрядов и званий. Причем уведомления с оценками соревнований поступят в аккаунты каждого из субъектов цифрового сервиса (спортсмена, тренера, родителя), а в аккаунте тренера будет сформирован пакет документов для их подачи и присвоения разрядов в региональном органе исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта.

Бизнес-логика бэкенда мобильного приложения для сопровождения тренировочного процесса аэробистов реализована на Django Rest Framework (DRF). Аутентификация используется из общего внешнего сервиса Aerobic.Space AuthService (gRPC), а система прав находится внутри бэкенда платформы. Само приложение написано при помощи ReactNative и TypeScript. DRF использует СУБД Redis для кэширования данных и СУБД PostgreSQL в

качестве основной базы данных с UUID-ключами для основных сущностей и целочисленными primary key для служебных справочников [4].

**Выводы.** Цифровая трансформация всех сфер деятельности в Российской Федерации актуализирует совершенствование программно-информационного обеспечения спортивной деятельности для обучения подрастающего поколения навыкам взаимодействия и применения современных технологий в процессе многолетней тренировки, а также расширения диапазона средств и методов современной системы подготовки спортивного резерва в спортивной аэробике.

Применение цифрового сервиса откроет новые пути взаимодействия субъектов спортивной среды (тренера, спортсмена, родителя), через возможность видеонализа выступлений аэробистов, ответных реакциях, замечаниях и сбавках от тренера, а также через уведомления об успешном выполнении требований для присвоения разрядов/званий.

Перспективы для совершенствования цифрового сервиса видим во внедрении искусственного интеллекта в трех направлениях: 1. поиск схожих элементов, взаимодействий, переходов для демонстрации различных техник и выбора наиболее подходящей; 2. анализ технических ошибок при выполнении элементов спортивной аэробики конкретным спортсменом и пути их исправления; 3. прогнозирование соревновательной оценки на спортивный сезон на основе базы данных экспертных оценок и уровня подготовленности аэробистов.

#### **Список литературы**

1. Загвязинский, В.И. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №. 3. – С. 3-5.
2. Нопин, С.В. Искусственный интеллект и информационные системы в спорте (анализ инновационных исследований зарубежных лабораторий за 2010-2016 гг.) / С.В. Нопин, Ю.В. Корягина // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 9 (139). – С. 118-123.
3. Полозов, А.А. Существующие модели спортивной аналитики и их WEB-сервисы / А.А. Полозов, Н.А. Мальцева // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2022. – Т. 8. – №. 4. – С. 60-77.
4. Свидетельство о государственной регистрации для ЭВМ 2025620606 Российская Федерация. Информационно-аналитическая система сопровождения процесса подготовки гимнастов / Д.В. Чаюн, А.В. Балин – №2024626614; заявл. 21.12.2024; опубл. 05.02.2025. – 1 с.

УДК 796-41:615.825.1

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ

*Чувакина А.Д.*  
*студент*

*Шайдуллов А.Ф.*  
*преподаватель*

*Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема профилактики нарушений осанки у студентов 17-19 лет, обусловленная низким уровнем физической активности и несоблюдением эргономических требований учебного процесса. Проведены анкетирование и тестирование, позволившие выявить распространенность нарушений осанки и уровень развития мышц-разгибателей спины. На основании полученных данных разработан комплекс упражнений, включающий элементы миофасциального релиза, йоги, пилатеса и стретчинга, направленный на укрепление мышечного корсета, повышение выносливости и формирование правильной осанки.

**Ключевые слова:** осанка, профилактика, студенты, физическая активность, мышцы спины, комплекс упражнений, миофасциальный релиз, йога, пилатес, стретчинг.

**Актуальность.** Современные студенты 17-19 лет относятся к возрастной группе, находящейся на границе между школьным и взрослым периодом жизни, когда формирование осанки еще не завершено, но уже значительно подвержено влиянию образа жизни. В последние годы отмечается устойчивая тенденция к увеличению числа студентов, имеющих различные нарушения осанки – сутулость, сколиотические деформации, гиперлордозы и другие отклонения, что напрямую отражается на качестве жизни, работоспособности и состоянии здоровья молодежи [2].

Особенности учебного процесса в высших учебных заведениях, такие как длительное сидение за партой или компьютером, низкий уровень физической активности, а также несоблюдение эргономических требований к организации рабочего места, формируют предпосылки к развитию функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата [3]. При этом именно в студенческом возрасте происходит интенсивное умственное и физическое напряжение, что усиливает значимость профилактических мер. В связи с этим, разработка комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц спины и брюшного пресса, улучшение гибкости и выносливости, является эффективным способом предупреждения нарушений осанки и важной частью формирования культуры здоровья у студентов [1].

**Цель исследования.** Разработать комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки у студентов 17-19 лет.

**Методы исследования.** В исследовании применялся анкетный опрос и соматоскопическое тестирование. Оценивались показатели осанки и сила мышц-разгибателей спины.

**Результаты исследования и их обсуждение.** На первом этапе исследования было проведено анкетирование и тестирование нарушений осанки методом соматоскопии и тестом на определение силы мышц-разгибателей спины у студентов 17-19 лет, а также был разработан комплекс упражнений для профилактики осанки на основе полученных данных.

В ходе анкетирования были выявлены наиболее распространенные причины появления нарушений осанки:

86,7% опрошенных студентов сидя принимают «неправильную»/«неестественную» позу, такую как «поза сгорбленного положения за письменным столом», «поза – текстовая шея». Такая поза вредит позвоночнику, мышцам грудного отдела, спины шеи. Только 13,3% опрошенных сохраняют правильно положение, сидя за столом/компьютером.

Значительная часть респондентов 76,7% указали, что после нахождения в «неудобной»/«неправильной» позе чувствуют боль в области шеи/плеч/спине.

29,4% респондентов посещают тренировки только лишь в том случае, когда чувствуют неприятные ощущения, 23,6% посещают тренировки редко/1-2 раза в неделю.

По данным ответа на вопрос о привлекательных для респондентов средств фитнеса мы выявили, что наибольшей популярностью у студентов 17-19 лет пользуются:

1. Пилатес – 63,3%
2. Йога – 56,7%
3. МФР (миофасциальный релиз) – 46,7%

Менее применяются направления / средства с собственным весом и специальные гимнастические упражнения.

Вместе с анкетированием было проведено тестирование нарушений осанки методом соматоскопии, в котором оценивались следующие показатели:

- положение головы, положение плеч, углы лопаток, симметрия таза, стопы. По результатам соматоскопии, определив средние показатели, было выявлено:

- превышен показатель угла наклона головы ( $6.4^\circ$ ), который указывает на смещение головы вперед, при норме  $0-5^\circ$ ;

- асимметрия плечевого пояса 0,76 см, при норме 0,4 см, свидетельствует о мышечном дисбалансе. Это может быть связано с привычкой носить сумку на одном плече или начальной стадией сколиоза;

- асимметрия углов лопаток 1,36 см при норме 0,9 см – признак слабости трапециевидных и ромбовидных мышц, стабилизирующих лопатку;

- увеличен угол наклона таза 0,7 при норме 0,4, который может способствовать гиперлордозу поясничного отдела. Снижение свода стопы 15,93 при норме 25 указывает на начальные признаки плоскостопия, что нарушает биомеханику ходьбы и нагрузку на позвоночник.

Также был проведен тест на определение силы мышц-разгибателей спины. Данный тест применяется для оценки максимальной силы мышц-разгибателей спины. Испытуемые выполняли подъем верхней части туловища из положения лежа на животе по отношению к полу с фиксацией на 10–15

секунд. При невозможности выполнения подъема, преждевременной утомляемости, треморе или асимметричном движении фиксировалась слабость соответствующей степени.

Таблица 1 – Средние результаты теста  
на определение силы мышц-разгибателей спины (n = 10)

Показатель	Среднее значение	Диапазон	Интерпретация
Угол подъема туловища	21,9°	15–30°	Ниже нормы (норма 30° и более).
Время удержания (сек)	11,4 сек (в среднем среди выполнивших)	10–15 сек	Умеренная выносливость

В норме испытуемый поднимает туловище без дрожи и боли. Угол между туловищем и горизонтальной плоскостью минимум 30 градусов. Если мышцы-разгибатели спины развиты слабо, то испытуемый не может поднять туловище, присутствует преждевременная утомляемость, тремор или асимметричный подъем. Угол менее 10 градусов указывает на значительную слабость мышц спины.

На основании данных таблицы 1 можно сделать вывод о том, что средний угол подъема туловища составил 21,9°, что находится ниже нормы, а среднее время удержания – 11,4 секунды, что отражает умеренный уровень выносливости мышц-разгибателей спины.

Кроме того, в ходе теста у 40% студентов выявлена значительная слабость мышц спины, у 30% – функциональные нарушения (асимметрия, тремор), лишь 30% показали нормальные результаты (рисунок 1).

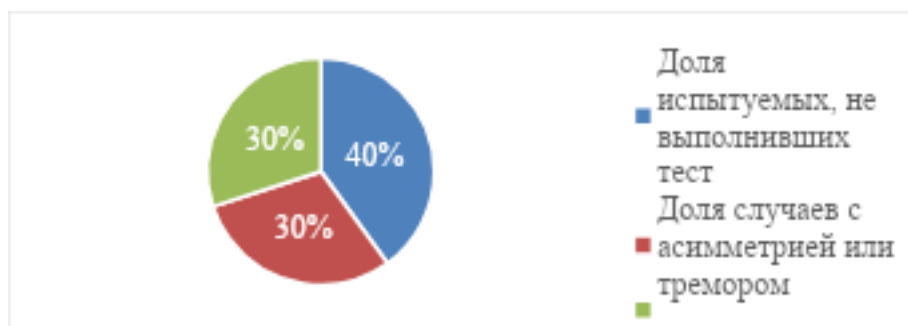


Рисунок 1 – Распределение студентов по результатам теста на силу мышц-разгибателей спины

Представленные результаты исследования указывают на необходимость включения специальных упражнений, направленных на укрепление мышц спины, стабилизацию позвоночника и профилактику нарушений осанки.

На основе результатов тестирования силы мышц-разгибателей спины и анализа анкетных данных были выделены основные направления профилактической работы, представленные на рисунке 2.



Рисунок 2 – Этапы профилактической работы с примерами упражнений по формированию правильной осанки у студентов 17–19 лет

Как следует из представленной схемы, профилактическая работа строится по трехэтапной структуре, включающей подготовительный, основной и заключительный блоки.

Подготовительный этап направлен на миофасциальный релиз (МФР) и активизацию глубоких мышц. В него входят упражнения с использованием теннисного мяча и массажного ролика для шеи, плечевого пояса и стоп. Данный этап способствует снятию избыточного мышечного напряжения, улучшает кровообращение и подвижность суставов, подготавливая опорно-двигательный аппарат к дальнейшей работе. Продолжительность составляет 3–5 минут, движения выполняются плавно, в среднем по 6-8 повторов.

Основной этап сочетает элементы силовых упражнений, йоги, стретчинга и пилатеса. Он направлен на укрепление мышечного корсета, формирование устойчивой осанки и развитие гибкости. Включает позы собаки и ребенка, упражнения «кошка/корова», различные варианты планок, гиперэкстензии и

работу с эспандером. Часть упражнений выполняется в статическом удержании, часть – в динамике, с числом повторений 8-10 раз. Этап занимает основное время комплекса (около 10-12 минут) и обеспечивает гармоничное вовлечение мышц спины, живота и плечевого пояса.

Заключительный этап направлен на растяжку и релаксацию. В него входят простые упражнения на гибкость и снятие напряжения: складка вперед, мягкие повороты туловища, вис на перекладине. Продолжительность – около 3-5 минут. Эти упражнения способствуют восстановлению дыхания, нормализации тонуса мышц и закреплению правильного положения позвоночника.

**Выводы.** Для определения причин нарушений осанки и поиска наиболее привлекательных средств фитнеса для их коррекции было проведено анкетирование. Респондентами выступали студенты 17-19 лет. В ходе анкетирования мы выявили, что студенты принимают «неправильную»/«неестественную» позу, находясь в положении сидя, а также для формирования правильной осанки применяют средства фитнеса, такие как пилатес, йогу и МФР.

Проведенное тестирование позволило объективно оценить возможные нарушения осанки, а предложенные упражнения направлены на их коррекцию и профилактику.

#### **Список литературы**

1. Коновалова, Л.А. Использование метода Пилатеса для коррекции нарушений осанки у девушек / Л.А. Коновалова // Запад-Россия-Восток. – 2015. – № 9. – С. 130-136.
2. Левков, В.Ю. Осознанная коррекция сколиоза и нарушений осанки / В.Ю. Левков, под редакцией Б.А. Поляева, В.П. Плотникова. – Москва : Спорт-Человек, 2020. – 144 с. – ISBN 978-5-604319-57-4. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165133> (дата обращения: 22.03.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Попков И.В. Особенности нарушений осанки и деформаций позвоночника у студентов медицинского вуза / И.В. Попков, Е.В. Дорохов // ВНМТ. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-narusheniy-osanki-i-deformatsiy-pozvonochnika-u-studentov-meditsinskogo-vuza> (дата обращения: 26.03.2025).

УДК 796.853.24

## МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ГЕЙМИФИКАЦИИ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В АЙКИДО

*Чураков Ю.В.*

*аспирант*

*Михеев А.В.*

*аспирант*

*Удмуртский государственный университет*

*Ижевск, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены результаты разработки экспериментального исследования эффективности использования мобильного приложения с элементами геймификации в тренировочном процессе занимающихся айкидо. Разработанное приложение включает систему виртуальных наград, рейтинговую таблицу, квесты, контроль посещаемости и освоения техник, а также информационный блок по терминологии, философии и истории айкидо. Экспериментальная группа в течение 6 месяцев использовала приложение в тренировочном процессе, контрольная группа занималась по традиционной методике. Результаты показали улучшение в показателях физической подготовленности и теоретических знаний экспериментальной группы.

**Ключевые слова:** геймификация, мобильное приложение, единоборства, айкидо, оздоровительная тренировка, цифровые технологии, физическая подготовленность.

**Актуальность.** Согласно распоряжению Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р, в рамках комплекса мероприятий «Десятилетие детства» до 2027 года предусматривается совершенствование физкультурно-спортивной работы и повышение уровня физической подготовленности детей [5]. В настоящее время цифровизация всех сфер жизнедеятельности общества создает предпосылки для внедрения инновационных технологий в систему физического воспитания и спортивной подготовки.

Одна из актуальных проблем современной спортивной педагогики – поддержание высокой мотивации юных спортсменов к регулярным тренировкам [2, 4]. Традиционные методы не всегда справляются с этой задачей, особенно когда дети предпочитают цифровые развлечения.

Геймификация как применение игровых элементов в неигровых контекстах показала высокую эффективность в различных сферах деятельности, включая образование [1, 7]. Применение игровых механик в тренировочном процессе может значительно повысить мотивацию занимающихся и улучшить результаты [3, 6].

В единоборствах нужно не только развивать физические качества, но и глубоко понимать философию и технические аспекты. Мобильные приложения с элементами геймификации могут стать эффективным инструментом. Однако этот вопрос пока недостаточно изучен в научной литературе.

**Цель исследования.** Разработать мобильное приложение с элементами геймификации для тренировочного процесса в айкидо и экспериментально проверить его эффективность в повышении уровня физической подготовленности и теоретических знаний юных спортсменов.

**Методы и организация исследования.**

Применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, сравнительный педагогический эксперимент, контрольное тестирование, методы математической статистики.

Для оценки достоверности различий между показателями экспериментальной и контрольной групп применялся t-критерий Стьюдента для независимых выборок.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Для реализации цели исследования было разработано мобильное приложение для занимающихся айкидо. Приложение включает следующие функциональные блоки:

1. «Система прогресса и мотивации»: виртуальный персонаж пользователя, который развивается по мере выполнения физических и теоретических упражнений; система уровней и опыта; виртуальная валюта (монеты) за выполнение заданий; система достижений и наград.

2. Рейтинговая система: еженедельная и ежемесячная доска лидеров; зал славы с победителями; просмотр результатов других участников (рис. 1).

3. Тренировочный модуль: каталог физических упражнений с видеоинструкциями; система квестов для выполнения тренировочных заданий; различные режимы тренировок (разминка, приседания, сгибание разгибание рук от пола, пресс, кардио-упражнения).

4. Контроль и учет: отметка посещаемости тренировок; фиксация освоенных техник; прогресс-трекер подготовки к экзаменам на пояса.

5. Образовательный блок: информация по этикету айкидо; философские основы искусства; история развития айкидо; программы экзаменационных требований с видео демонстрацией техник.

Проведен сравнительный педагогический эксперимент на базе детского клуба «Данко» г. Ижевск в период с января 2025 по июнь 2025 года. В исследовании приняли участие 46 человек в возрасте 9-12 лет. Экспериментальная группа (ЭГ) составила 24 человека, контрольная группа (КГ) – 22 человека. Контрольная и экспериментальная группа показали достоверно одинаковый исходный уровень физической и теоретической подготовленности (численные значения не приводятся ввиду ограничения объема публикации). Группы занимались по единой программе подготовки, отличие заключалось в использовании мобильного приложения в ЭГ.

Проведен сравнительный педагогический эксперимент на базе детского клуба «Данко» г. Ижевск в период с января 2025 по июнь 2025 года. В исследовании приняли участие 46 человек в возрасте 9-12 лет. Экспериментальная группа (ЭГ) составила 24 человека, контрольная группа (КГ) – 22 человека. Контрольная и экспериментальная группа показали достоверно одинаковый исходный уровень физической и теоретической

подготовленности (численные значения не приводятся ввиду ограничения объема публикации). Группы занимались по единой программе подготовки, отличие заключалось в использовании мобильного приложения в ЭГ.

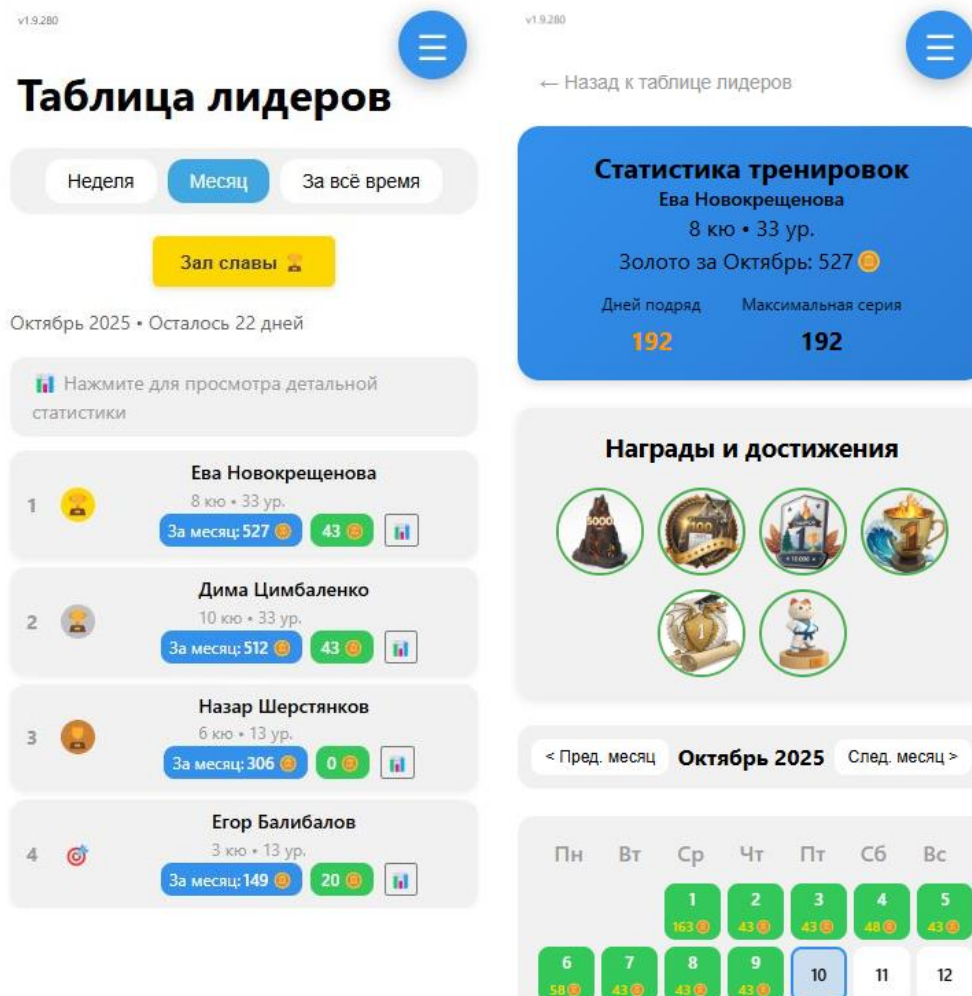


Рисунок 1 – Интерфейс мобильного приложения: рейтинговая таблица лидеров (слева) и личная статистика тренировок с системой наград (справа)

Физическую подготовленность оценивали тестами комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине, челночный бег на 3x10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя. Теоретическую подготовку проверяли тестированием по основам айкидо: этикет, философия, терминология, история.

Анализ динамики показателей физической подготовленности за период эксперимента представлена в таблице 1.

Экспериментальная группа показала достоверное улучшение результатов по четырем из пяти тестов ( $p < 0,05$ ). В показателе гибкости (наклон вперед) достоверных различий между группами не выявлено ( $p > 0,05$ ).

Важным фактором достижения высоких результатов в ЭГ стала система геймификации, которая трансформировала рутинные упражнения в увлекательную игру с четкими целями и наградами. Спортсмены экспериментальной группы выполняли дополнительные тренировки в

домашних условиях, мотивированные желанием получить виртуальные награды и подняться в рейтинговой таблице.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах

Тесты	Момент	Группы	Среднее значение	t_расч	t_кр	p
Сгибание и разгибание рук (раз)	Начало	ЭГ	11,2±2,4	0,42	2,02	>0,05
	Конец	КГ	10,9±2,3			
			ЭГ	13,6±2,7	2,71	2,02
	КГ		12,2±2,5			
Подъем туловища (раз/мин)	Начало	ЭГ	30,3±3,8	0,17	2,02	>0,05
	Конец	КГ	30,1±3,9			
			ЭГ	36,3±4,2	2,89	2,02
	КГ		33,3±4,1			
Челночный бег 3×10 м (сек)	Начало	ЭГ	9,28±0,42	0,31	2,02	>0,05
	Конец	КГ	9,32±0,44			
			ЭГ	7,81±0,38	3,64	2,02
	КГ		8,28±0,41			
Прыжок в длину (см)	Начало	ЭГ	144,8±10,2	0,16	2,02	>0,05
	Конец	КГ	145,3±10,5			
			ЭГ	173,9±11,8	3,24	2,02
	КГ		163,3±11,2			
Наклон вперед (см)	Начало	ЭГ	6,9±2,3	0,28	2,02	>0,05
	Конец	КГ	7,1±2,4			
			ЭГ	7,8±2,5	0,13	2,02
	КГ		7,9±2,5			

Анализ теоретической подготовленности показал улучшение в показателях экспериментальной группы (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей теоретической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах

Раздел	Момент	Группы	Среднее значение (%)	t_расч	t_кр	p
Этикет айкидо	Начало	ЭГ	52,3±6,2	0,26	2,02	>0,05
	Конец	КГ	51,8±6,4			
			ЭГ	87,3±4,8	3,58	2,02
	КГ		63,2±5,4			
Философские основы	Начало	ЭГ	48,5±7,1	0,34	2,02	>0,05
	Конец	КГ	49,2±6,8			
			ЭГ	82,6±5,2	3,21	2,02
	КГ		58,7±6,1			
Терминология	Начало	ЭГ	50,7±6,5	0,20	2,02	>0,05
	Конец	КГ	51,1±6,7			
			ЭГ	85,4±4,6	3,45	2,02
	КГ		61,4±5,8			
История айкидо	Начало	ЭГ	47,9±7,3	0,23	2,02	>0,05
	Конец	КГ	48,4±7,1			
			ЭГ	81,9±5,1	3,14	2,02
	КГ		57,9±6,3			

В экспериментальной группе правильно ответили в среднем на 84,3% вопросов, в контрольной – на 60,3%. Разница в 24% статистически достоверна ( $p < 0,05$ ).

Педагогические наблюдения в процессе эксперимента выявили следующие положительные эффекты использования приложения: повышение мотивации к систематическим тренировкам и самостоятельным занятиям; формирование ответственного отношения к тренировочному процессу; развитие соревновательного духа; улучшение понимания технических требований к экзаменационным программам.

**Заключение.** Эксперимент подтвердил эффективность применения мобильного приложения с элементами геймификации в тренировочном процессе. За 6 месяцев экспериментальная группа показала достоверно лучшие результаты по всем основным показателям физической и теоретической подготовленности.

Геймификация помогает превратить обычные тренировки в увлекательную активность, сохраняя спортивно-педагогическую направленность. Система виртуальных наград, рейтинги и достижения создают дополнительную мотивацию к регулярным занятиям и самостоятельной работе.

#### **Список литературы**

1. Багаутдинова, А.Ш. Инновационные образовательные технологии в высшем образовании / А.Ш. Багаутдинова, И.В. Клещева // Экономика и экологический менеджмент. – 2014. – №1. – С. 10-15. – Текст: непосредственный.
2. Губа, В.П. Методология подготовки юных спортсменов: монография / В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2010. – 272 с. – ISBN 978-5-9718-0445-1. – Текст: непосредственный.
3. Дмитриев, О.Б. Виртуальный спортивный клуб и виртуальные технологии геймификации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности / О.Б. Дмитриев, Д.А. Стерхов, Ю.В. Чураков // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №7. – С. 45-47. – Текст: непосредственный.
4. Константинова, Л.В. Генеративный искусственный интеллект в образовании: дискуссии и прогнозы / Л.В. Константинова, В.В. Ворожихин, А.М. Петров, Е.С. Титова, Д.А. Штырно // Открытое образование. – 2023. – №2. – С. 36-48. – Текст: непосредственный.
5. Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р // Правительство России : [сайт]. – URL: <http://government.ru/docs/all/132503/> (дата обращения: 03.10.2025).
6. Шобонов, Н.А. Искусственный интеллект в образовании / Н.А. Шобонов, М.Н. Булаева, С.А. Зиновьева // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №79-4. – С. 288-290. – Текст: непосредственный.
7. Чураков, Ю.В. Использование нейросетей в мобильном приложении для автоматического отслеживания физических упражнений / Ю.В. Чураков, А.В. Михеев // Цифровая трансформация физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта: материалы Всерос., с междунар. участием, науч.-практ. конф. – Ижевск: Удмуртский университет, 2023. – С. 337-344. – Текст: непосредственный.

УДК 613.955

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Шамгуллина Г.Р.*

*старший преподаватель*

*Ком У.С.*

*студент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема коррекции нарушений осанки у младших школьников. Установлено, что осанка является интегративным показателем физического развития, определяющим функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. На основе педагогического эксперимента, проведенного с учащимися 9-11 лет, выявлены распространенность и особенности нарушений осанки, а также определены эффективные средства их коррекции. Подтверждена гипотеза о результативности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Представлены практические рекомендации для использования.

**Ключевые слова:** осанка, младший школьный возраст, физическая культура, здоровьесберегающие технологии, коррекция.

**Актуальность.** Проблема нарушений осанки у детей остается одной из наиболее актуальных в современной педагогике и медицине. Согласно данным исследований, частота нарушений осанки у школьников колеблется от 27 до 96% [2, 3]. Это связано как с врожденными факторами (родовые травмы, дефекты развития), так и с внешними условиями: снижение двигательной активности, неправильная организация рабочего места, несбалансированное питание, ношение тяжестей [1].

Особое значение проблема приобретает в младшем школьном возрасте (7-11 лет), когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, но одновременно существенно снижается уровень естественной двигательной активности в связи с началом систематического обучения.

**Цель исследования.** Провести оздоровительную работу по коррекции нарушения осанки у младшего школьного возраста.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; наружный осмотр; определение плечевого индекса; контрольное тестирование силы мышц спины и брюшного пресса; педагогический эксперимент.

Экспериментальная работа проводилась на базе АНО «Центр поддержки семейного образования «Вдохновение». В исследовании приняли участие 15 школьников 9-11 лет. Продолжительность эксперимента составила 5 месяцев.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обследование проводилось по следующей схеме:

*Спереди:* симметрия плеч, ключиц, бедер, коленей, положение головы.

*Сбоку:* физиологические изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный), форма живота, грудной клетки.

*Сзади:* положение и симметрия лопаток, высота надплечий, симметрия ягодичных складок, тазового пояса, отклонения позвоночного столба (сколиоз, искривления).

*Обследование выявило из 15 обследованных детей:*

4 ребенка имели «признаки сколиотической осанки»:

- асимметрия лопаток (одна выше другой);
- искривление позвоночника в грудном или поясничном отделе;
- выраженный боковой изгиб позвоночного столба;
- несоответствие линий надплечий и тазового пояса;
- при наклоне вперед – проявление реберного горба (у 2 детей).

3 ребенка выявлены признаки «сутулости»:

- выраженный грудной кифоз;
- голова выдвинута вперед;
- плечи опущены и сведены вперед;
- округленная форма верхней части спины.

2 ребенка продемонстрировали «плоско-вогнутую осанку»:

- сглаженный грудной кифоз;
- усиленный поясничный лордоз;
- живот выдается вперед;
- смещение центра тяжести тела кзади.

1 ребенок имел «нарушение тазового баланса»:

- одна подвздошная кость выше другой;
- перекос таза, сопровождающийся компенсаторным изгибом позвоночника;
- укорочение одной нижней конечности (визуально);
- легкая асимметрия в положении плеч и головы.

5 детей имели «осанку в пределах возрастной нормы», без видимых отклонений.

40% учащихся имели незначительные нарушения (сутулость, асимметрия плечевого пояса);

26,7% – выраженные нарушения (деформация позвоночника, патологическая осанка);

33,3% – осанка в пределах возрастной нормы.

Данные плечевого индекса подтвердили результаты осмотра: у 80% школьников обнаружены отклонения.

После проведения тестирования на проверку функционального состояния мышц разгибателей, туловища мышц брюшного пресса, которые непосредственно участвуют в создании мышечного корсета и поддержании

правильной осанки удалось получить следующие результаты:

- высокий уровень развития мышц – 5 человек (33,3%);
- средний уровень развития мышц – 6 человек (40%);
- низкий уровень развития мышц – 4 человека (26%).

У большинства детей с нарушениями осанки отмечалась недостаточная гибкость позвоночника и слабость мышц спины и пресса.

После внедрения комплекса здоровьесберегающих технологий (физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы, корригирующие упражнения, работа с родителями) отмечены положительные изменения:

- укрепление мышц спины и брюшного пресса;
- улучшение осанки;
- формирование устойчивой установки на правильное положение тела.

Для подтверждения были проведены те же тесты что и на начальном этапе эксперимента по результатам контроля, группа показала значительные улучшения:

- показателей плечевого индекса, зарегистрировано 7 незначительных отклонений и один случай сутулости.

Число здоровых школьников – 46,6%, с отклонениями – 53%.

В результате повторного тестирования уровня развития силы мышц выявлено:

- высокий уровень развития мышц- 8 человек (53,3%);
- средний уровень развития мышц– 3 человек (20%);
- низкий уровень развития мышц -2 человека (13%).

*Исходные данные:*

6 детей (40%) – незначительные нарушения осанки (сутулость, асимметрия плеч/лопаток);

4 ребенка (26,7%) – выраженные нарушения осанки (деформация позвоночника, стойкая асимметрия, патологический тип осанки);

5 детей (33,3%) – осанка в пределах возрастной нормы.

*Повторное тестирование*

13 детей (87%) – осанка в пределах возрастной нормы;

1 ребенок (6,6%) – незначительные нарушения осанки (сутулость, асимметрия плеч/лопаток);

1 ребенок (6,6%) – выраженные нарушения осанки (деформация позвоночника, стойкая асимметрия, патологический тип осанки);

Результаты исследования подтвердили эффективность комплексного использования здоровьесберегающих технологий в профилактике и коррекции нарушений осанки. Наиболее результативными оказались упражнения:

- формирующие чувство правильной осанки;
- укрепляющие мышцы туловища;
- корригирующие и дыхательные упражнения;
- подвижные игры с элементами гимнастики.

Эти данные согласуются с результатами отечественных исследований.

**Выводы.** Младший школьный возраст является критическим для формирования правильной осанки. Систематическое применение здоровьесберегающих технологий обеспечивает положительные сдвиги в коррекции нарушений

Наиболее эффективным является сочетание уроков физической культуры с внеурочными формами оздоровительной деятельности.

### **Практические рекомендации:**

1. Исходя из мнения, что осанка – двигательный навык, необходимо проводить занятия систематически, с учетом индивидуальных потребностей детей. Важно сформировать привычку и потребность в правильной осанке.

2. Важно учитывать возраст занимающихся и адаптировать комплексы здоровьесберегающих технологий под них. В случае младших школьников ведущей деятельностью должна являться игра и постоянная смена деятельности. Меняйте темп и форму упражнений (медленно/быстро, под музыку/в тишине). Используйте креативные образы (животные, герои мультфильмов). Самыми эффективными средствами коррекции и профилактики нарушений осанки стали:

- упражнения, развивающие чувство правильной осанки;
- упражнения с контролем за правильной осанкой;
- упражнения, укрепляющие мышцы тела и создающие мышечный «корсет»;
- корригирующие упражнения;
- упражнения для вытягивания позвоночника;
- дыхательные упражнения;
- подвижные игры.

3. Оценивая важность сохранения высокого уровня двигательной активности у младших школьников, обязательным является внедрение в режим дня разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы: физкультурных минуток, подвижных перемен, спортивных часов и домашних заданий по физической культуре.

4. Составление комплекса должно соответствовать основным дидактическим принципам и правилам.

5. Проводить занятия на свежем воздухе (при возможности).

### **Список литературы**

1. Безруких, М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин. – Москва : Триада-фарм, 2002. – Текст : непосредственный.

2. Бутейко, К.П. Дыхание по методу Бутейко / К.П. Бутейко. – Москва : АСТ, 2021. – Текст : непосредственный.

3. Леутко, В.К. Профилактика и коррекция нарушений осанки: методические рекомендации / В. К. Леутко. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2019. – Текст : непосредственный.

УДК 796.413

## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ В ШПАГАТ С ДВИЖЕНИЕМ ТЕЛА В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

**Шангина Е.В.**

*студент*

**Коновалова Л.А.**

*к.п.н., доцент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Цель исследования – выявить особенности техники прыжка толчком двумя в шпагат с движением тела в эстетической гимнастике в сравнении с художественной гимнастикой. Метод исследования: видеоанализ. Результаты исследования. Выявлены различия в технике выполнения анализируемого прыжка: по продолжительности подготовительных действий и последовательности движений в фазе основных действий. Вывод. Определено, что прыжок в эстетической гимнастике отличается более короткое отталкивание и ротация туловища в полетной фазе с одновременным раскрытием ног в шпагат.

**Ключевые слова:** эстетическая гимнастика, техническая подготовка, элементы трудности тела, прыжки.

**Актуальность.** Упражнения в эстетической гимнастике представляют собой сложнейшие композиции разно характерных движений, в числе которых 30% составляют прыжки [2]. Между тем, практически всегда эффективность выполнения прыжка связана с кинематическими параметрами, к которым относятся высота и положение звеньев тела, оцениваются в эстетической гимнастике чисто визуально и проявляются в прямой зависимости не только от специальных качеств гимнастки, но и от точности выполнения технических требований конкретного прыжка [1, 3].

Прыжок толчком двумя в шпагат с движением тела имеет высокую базовую стоимость, что дает преимущество в соревновательной программе, но не все учитывают, что данный прыжок требует от спортсменки хорошей технической подготовленности, так как он является сложно профилирующим элементом. В связи с этим, **цель** – выявить особенности идеальной техники прыжка толчком двумя в шпагат с движением тела в эстетической гимнастике.

**Методы и организация исследования:** основным методом исследования был видеоанализ с использованием программы «Kinovea». Сравнительную оценку прыжка в эстетической и художественной гимнастике проводили по кинематическим характеристикам – составные углы, амплитуда, временные характеристики. Прыжок выполняли гимнастки из смежных видов спорта высокой квалификации (МС) в тренировочном процессе.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Определены, на основе анализа научно-методической литературы специфические требования к технической подготовленности спортсменок в эстетической гимнастике. К ним

относятся: выполнение элемента синхронизировано с музыкальным сопровождением, гимнастки должны выполнять прыжковые действия на одной высоте с одной амплитудой и одинаковым временным диапазоном, гимнасток на площадке во время выступления может быть от 6 до 12 человек [3].

На основе видеоанализа и сравнительного анализа было определено сходство и отличия двух схожих по своей структуре прыжков – толчком двумя в шпагат с движением тела в эстетической гимнастике и прыжка толчком двумя в шпагат кольцо в художественной гимнастике.

Фаза подготовительных действий: Отличия наблюдались во времени подседания перед толчком. В эстетической гимнастике данное действие более продолжительное и равно 0,8 с, что способствует накоплению энергии для последующего взрывного отталкивания и достижения большей амплитуды движения, обеспечивая длительную фазу полета 0,4 сек. А в художественной гимнастике время равно 0,64 с. Сходство проявилось в качественном наскоке с согласованным движением рук и ног.

Фаза основных действий (стадия полета): В художественной гимнастике зафиксирована двигательная ошибка, активный мах ногой назад в кольцо предшествовал раскрытию ног в шпагат, что противоречит правильной технике – одновременное раскрытие ног в шпагат параллельно полу с последующим наклоном корпуса назад. Двигательная ошибка представлена на рисунке. В эстетической гимнастике полет начинается с отталкивания двумя ногами, движения рук в стороны синхронизированы с раскрытием ног в шпагат, после чего следует скручивание корпуса при фиксированном тазе. Это различие в последовательности движений подчеркивает специфику каждого вида гимнастики.



Рисунок – Двигательная ошибка в технике прыжка толчком двумя в шпагат в художественной гимнастике

Фаза завершающих действий (стадия приземления): В художественной гимнастике гимнастка демонстрирует контролируемое возвращение корпуса в вертикальное положение. В эстетической гимнастике выявлена двигательная ошибка, резкий наклон туловища вперед при приземлении вместо контролируемого наклона к согнутой ноге в седе, что является нарушением правил, запрещающих демонстрацию вертикального положения в конце

прыжка. Сходство заключается в одновременном касании ногами поверхности, характерном для вертикальных прыжков. Однако, допущенная в художественной гимнастике ошибка на стадии полета негативно сказалась на синхронности приземления.

Исходя из всего вышесказанного определено, что заимствование методики обучения и совершенствование прыжка разножка из художественной гимнастики нецелесообразно, а значит необходимы средства и методы применимы к эстетической гимнастике.

**Заключение.** Таким образом выявлены следующие технические особенности прыжка толчком двумя в шпагат с движением тела в эстетической гимнастике : синхронное выполнение в команде; более короткое отталкивание для достижения необходимой высоты и дальности; ротация корпуса на 90 градусов при фиксированном положении таза, демонстрирующее координацию; четкое выполнение шпагата, параллельного полу, с углом сгибания 93 градуса в коленном суставе задней ноги, требующее хорошей растяжки; согласованность движений всех частей тела на протяжении всех фаз, включая опускание рук, для достижения максимальной эффективности и эстетической выразительности.

#### **Список литературы**

1. Береславская, Н.В. Компоненты техники соревновательной деятельности в эстетической гимнастике / Н.В. Береславская, Н.Н., Пилюк А.Н. Евсеенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2020. №2. С. 60-66.
2. Вишнякова, С.В. Прыжковые упражнения в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / С.В. Вишнякова. – Волгоград : ВГАФК, 2002. – 35 с.
3. Муртищева, С.М. Средства и методы развития прыгучести студенток 18-19 лет, занимающихся художественной гимнастикой / С.М. Муртищева, Л.А. Коновалова, Р.М. Васильев // Актуальные вопросы научно-методического обеспечения системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 19–20 ноября 2020 года. – Казань: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма", 2020. – С. 200-204.

УДК 796

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА И ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ, ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА И ФИТНЕСА**

**Шестак Р.А.**

*студент*

**Нгуен К.З.**

*старший преподаватель*

*Санкт-Петербургский политехнический*

*университет Петра Великого*

*Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема повышения уровня физического здоровья различных категорий населения через внедрение и совершенствование программ оздоровительной гимнастики и фитнеса. На основе анализа современных методологических подходов, социокультурных условий и региональных особенностей рынка фитнес-услуг обосновывается эффективность комплексного воздействия на функциональные системы организма, психофизическую сферу и интеллект занимающихся. Исследование демонстрирует, что персонализированные, доступные и методически грамотно выстроенные программы способствуют формированию устойчивой мотивации, улучшению физических кондиций и укреплению здоровья в целом, включая такие уязвимые группы, как лица геронтологического возраста и население, проживающее в неблагоприятных экологических условиях.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, гимнастика, фитнес, тренировка, оздоровление населения, мотивация.

**Актуальность.** В современном обществе, характеризующемся ростом гиподинамии, стрессовых нагрузок и распространенностью хронических заболеваний, вопросы сохранения и укрепления здоровья приобретают первостепенное значение. Как отмечают в исследованиях, здоровье является ключевой ценностью для россиян, а оздоровительный фитнес занимает одну из важнейших позиций в решении этой социальной задачи [2, 4]. Однако существует ряд проблем, препятствующих массовому вовлечению населения в систематические занятия: недостаточная доступность платных услуг, слабая материальная база. Особую актуальность приобретает разработка научно обоснованных методик, учитывающих индивидуальные особенности, условия жизни и специфические потребности разных социально-демографических групп, включая молодежь, лиц среднего и пожилого возраста.

**Целью исследования** является теоретическое и методическое доказательство эффективности программ оздоровительной гимнастики и фитнеса для повышения уровня здоровья различных категорий населения, а также поиск ключевых факторов, определяющих их доступность и результативность.

**Методы исследования:** для достижения цели исследования был применен комплекс теоретических методов, основанный на системном и методологическом анализе научной литературы и современных подходов в

области физического воспитания, оздоровительной гимнастики и фитнеса как вида оздоровительной деятельности. Материалами для исследования послужили научные публикации, отражающие: Методологические основы оздоровления [1-5]. В работе Жерноев В.В. представлена теоретическая модель здорового человека, включающая четыре взаимосвязанных блока: абсолютное здоровье, двигательный потенциал, психические качества и интеллект. На этой основе были выделены ключевые методические принципы оздоровительных занятий: необходимость, целесообразность, адекватность, комплексность, рациональность, управляемость нагрузки и стимулирование интереса. Теорию и методику физического воспитания. Используются классические принципы обучения (сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, индивидуализации), а также методики развития основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости) и формирования двигательных навыков, изложенные Муравьевым О.А. [3]. Анализ состояния и перспектив фитнеса как оздоровительной деятельности. Рассмотрены данные Шишлевской Т.А. и Сафаровой Б. о состоянии и развитии фитнеса в России, его проблемах (малая доступность для широких слоев населения) и перспективах (развитие доступности и заинтересованности населения). Продвижение физической активности. Учтены выводы редакционной статьи Wang Z. о важности создания доступной среды и преодоления главных проблем для повышения уровня физической активности среди разных групп населения, включая уязвимые категории [5].

**Результаты исследований.** Проведенный анализ позволил выявить ключевые факторы, определяющие эффективность использования оздоровительной гимнастики и фитнеса для укрепления здоровья различных категорий населения.

*Методологическое доказательство эффективности занятий.* Основным результатом будет являться целостное воздействие на организм человека. Как подчеркивает Жерноев В.В., любое оздоровительное воздействие затрагивает четыре взаимосвязанные сферы: функциональную, физическую, психическую и интеллектуальную. Это означает, что успешная программа должна не только развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), но и формировать устойчивую мотивацию, осознанное отношение к здоровью и умение управлять своей тренировочной деятельностью. Принцип предполагает, что выбор вида активности должен соответствовать интересам и состоянию здоровья человека, а управляемость нагрузки обеспечивает безопасность и прогресс.

*Социальная значимость и доступность фитнеса.* Исследование выявило противоречие между высокой потребностью населения в оздоровительной физической активности и существующими проблемами для ее удовлетворения. Как отмечают Шишлевская Т.А. и Сафарова Б., несмотря на растущую популярность фитнеса и формирование культуры здоровья, его доступность для широких слоев населения остается ограниченной. Переход многих спортивных объектов на платную основу, разрушение простейших спортивных сооружений во дворах привели к тому, что значительная часть населения, особенно молодежь, лишена возможности для регулярных занятий. В этом контексте

перспективным направлением является развитие малых, локальных фитнес-клубов, ориентированных на жителей конкретных районов. Их преимуществами являются низкая стоимость, территориальная доступность и гибкость программ, что совпадает с выводами Wang Z. о необходимости создания поддерживающей среды и преодоления барьеров для малоподвижных групп населения. Для повышения доступности также необходима государственная поддержка программ, популяризирующих фитнес как неотъемлемый элемент здорового образа жизни.

*Индивидуализация и учет возрастных особенностей.* Эффективность оздоровительных программ напрямую зависит от учета индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся. Муравьев О.А. пишет, что принцип индивидуализации является необходимым условием для гармоничного развития личности. Это в полной мере относится и к фитнесу. Анализ показывает, что наибольшим спросом традиционно пользуется возрастная категория 20-29 лет, однако присутствует потребность у младших и старших групп. Это требует разработки специализированных программ, учитывающих возрастные особенности и направленных на поддержание функциональной самостоятельности.

*Формирование устойчивой мотивации и оздоровительного поведения.* Ключевым результатом исследования является определение факторов, способствующих формированию стабильной мотивации к занятиям. Как показал анализ, эффективная система оздоровления должна превращать внешнюю мотивацию «надо» во внутреннюю «хочу». Жерноец В.В. отмечает, что осознанность необходимости и полезности занятий должна подкрепляться получением удовольствия от процесса. Важную роль в этом процессе играют методы стимулирования интереса, такие как: подбор адекватных критериев оценки результативности (не только физические показатели, но и улучшение самочувствия); вовлечение занимающихся в отслеживание собственных результатов; рациональное сочетание нагрузок, где стимулирующая трудность чередуется с относительной легкостью. Это соответствует принципам физического воспитания, где методы убеждения, одобрения и положительного примера способствуют формированию осознанного стремления к достижению результата.

*Перспективы развития оздоровительного фитнеса и гимнастики.* Проведенное исследование позволяет выделить основные перспективные направления для дальнейшего развития фитнеса и оздоровительной гимнастики: разработка дифференцированных методик, учитывающих не только возраст и состояние здоровья, но и социально-экономические факторы, а также условия проживания; интеграция фитнеса в общественное пространство через развитие низкобюджетных, районных форматов и государственных программ популяризации; повышение образовательной составляющей для формирования высокой культуры здоровья и осознанного подхода населения к занятиям, что соответствует принципу сознательности и активности в физическом воспитании.

**Вывод.** Таким образом, системное внедрение методически обоснованных, доступных и персонализированных программ оздоровительной гимнастики и фитнеса является рабочим инструментом повышения уровня здоровья различных категорий населения. На основе анализа современных методологических подходов, социокультурных условий и региональных особенностей рынка фитнес-услуг обосновывается эффективность комплексного воздействия на функциональные системы организма, психофизическую сферу и интеллект занимающихся. Исследование демонстрирует, что персонализированные, доступные и методически грамотно выстроенные программы способствуют формированию устойчивой мотивации, улучшению физических кондиций и укреплению здоровья в целом, включая такие уязвимые группы, как лица геронтологического возраста и население, проживающее в неблагоприятных экологических условиях.

### Список литературы

1. Жерносек, В.В. Методологические основы оздоровительной гимнастики / В.В. Жерносек // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2008. – № 1. – С. 238-243.
2. Карлина, М.О. Формирование двигательной культуры у студентов вузов с помощью ритмопластики / М.О. Карлина. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2024. – 102 с. – ISBN 978-5-6040302-7-1.
3. Муравьев, О.А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / О.А. Муравьев // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения: Сборник материалов XI-й международной научно-практической конференции, Липецк, 27 февраля 2016 года / Отв. ред. Е.М. Мосолова. – Липецк: Общество с ограниченной ответственностью "РаДуши", 2016. – С. 84-90.
4. Шишлевская, Т.А. Современный оздоровительный фитнес: проблемы и перспективы развития / Т.А. Шишлевская, Б. Сафарова // Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского : Материалы докладов психолого-педагогических секций региональной университетской научно-практической конференции, Калуга, 01 февраля – 31 2018 года. – Калуга: ФБГОУ ВПО "Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского", 2018. – С. 569-573.
5. Ziru Wang, Yajun Huang, You-Cheng Liu, Guoxin Ni. Editorial: Accessible health programs promoting physical activity and fitness level // *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol 11.

УДК 796.012.33

## **АНАЛИЗ СТРУКТУРНОГО БАЛАНСА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВИДА СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» ДИСЦИПЛИНЫ «АЭРОБИКА»**

**Ячменева Е.А.**

*к.г.-м.н., ведущий специалист*

**Комарова С.Д.**

*студент*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию соревновательных программ групп финалистов дисциплины «аэробика» Чемпионатов и Первенств России 2022, 2023 и 2024 годов на предмет баланса ее структурных составляющих, который, по мнению авторов, является одним из факторов сохранения интенсивности программы.

**Ключевые слова:** фитнес-аэробика, соревновательная программа, структура соревновательной программы, интенсивность.

**Актуальность.** Соревновательная программа в дисциплине «аэробика» должна представлять собой хореографическую композицию отвечающую требованиям правил вида спорта [1]. Однако, помимо творческой составляющей в программе должны быть соблюдены критерии, предъявляемые с технической и артистической стороны судейства. В данной статье, авторами рассмотрена наполняемость программ требуемыми критериями и их уравновешенность на протяжении всей соревновательной композиции. Данное исследование позволит наглядно продемонстрировать критерий интенсивности и его представление в структуре соревновательных программ групп различных возрастов.

**Цель исследования** – изучить равномерность распределения нагрузки по всем частям соревновательной программы у групп финалистов Чемпионатов и Первенств России 2022-2024 годов в дисциплине «аэробика» на основе компонентов критерия интенсивность.

**Методы исследования.** Согласно правилам вида спорта «фитнес-аэробика», для спортивной дисциплины «аэробика» стандартное время выступления составляет должна быть в пределах от 1 минуты 40 секунд до 1 минуты 50 секунд. Темп музыки для этой дисциплины должен находиться в пределах 150-160 уд/мин. Соревновательная программа (1 минута 45 секунд) была разделена на 4 части, представляла собой законченный «музыкальный блок» длительностью примерно 27 секунд или два музыкальных квадрата (64 счета). Для анализа и выполнения подсчетов были выбраны следующие компоненты интенсивности, согласно правилам вида спорта: движения в партере, касание/выпад, махи, прыжки и подскоки, построения, перестроения (свопы), амплитудные движения руками.

**Результаты исследований и их обсуждение.** На основе видеозаписей и протоколов выступлений финалистов за 2022-2024 гг. в возрастных категориях юноши и девушки, юниоры и юниорки, мужчины и женщины были составлены таблицы содержания компонентов, на основе подсчетов выполненных компонентов всей группой. Подсчеты велись в каждой из четырех частей программ отдельно.

Далее был проведен сравнительный анализ плотности нагрузки (количества компонентов) в одинаковых временных интервалах для всех исследуемых групп (рисунок 1).



Рисунок 1 – Динамика распределения общего количества компонентов по частям программ групп финалистов дисциплины «аэробика» Чемпионатов и Первенств России в период с 2022 по 2024 год

Отметим, что во всех возрастных категориях на протяжении трех соревновательных лет первая часть содержит больше всего компонентов, а четвертая – меньше, что подтверждает сохранение тенденции построения программ с насыщенным началом и неплотным по нагрузке финалом.

В возрастной категории юноши и девушки в 2022 году наблюдается постепенный спад количества компонентов от начала программы к концу, в 2023 – пик нагрузки во второй части программы, в 2024 обнаружен самый видимый дисбаланс – в первой и второй части компоненты распределились равномерно, а в третьей части произошел резкий спад нагрузки, сохраняющийся до конца программы.

У групп финалистов возрастной категории юниоры и юниорки в 2022 году выявлено ступенчатое уменьшение плотности нагрузки с попыткой восстановления должного количества компонентов в третьей части после спада во второй. В 2023-2024 годах сложилась похожая динамика, что и в программах возрастной категории юноши и девушки 2024 года.

Группы финалисты возрастной категории 17 лет и старше на Чемпионатах России показывают идентичную динамику, как и группы более младших возрастных категорий, на протяжении трех лет – постепенный спад от первой части к четвертой, однако увеличивается количество выполняемых компонентов в целом в программе.

С точки зрения распределения компонентов по временным интервалам, выяснилось, что энергозатратные компоненты программы сконцентрированы либо в начальных двух частях программы равномерно, либо все они выполнены подряд в 3 части, так как во второй половине упражнения сохранить правильную технику исполнения компонентов за счет накапливающейся усталости группам становится трудно.

Установлено, что группы победители отличаются более сбалансированным соотношением компонентов, а у групп, не входящих в тройку призеров возрастной категории мужчины и женщины, наблюдается упрощение программ по структуре в целом, а также в основном компоненты исполняются в первой половине программы. Третья и четвертая части становятся все менее плотными, у многих групп с акцентом на зрелищность путем увеличения количества взаимодействий и поддержек.

**Заключение.** Результаты исследования показали, что соревновательные программы неравномерны по наполнению от части к части. К концу программы количество компонентов стабильно снижается. Выявленный дисбаланс в распределении компонентов по программе напрямую влияет на критерий интенсивности соревновательных программ и конечный соревновательный результат. Для гармоничного развития спортсменов и повышения конкурентоспособности необходим правильный подход к постановке новых соревновательных упражнений с акцентом на равномерную расстановку компонентов в каждой части.

### Список литературы

1. Петуганова, Н.А. Методика составления композиции / Н.А. Петуганова // Традиции и инновации в строительстве и архитектуре. Социально-гуманитарные и экономические науки: сборник статей / под ред. М.И. Бальзанникова, К.С. Галицкова, А.А. Шестакова; Самарский государственный архитектурно-строительный университет. – Самара: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Самарский государственный архитектурно-строительный университет", 2015. – С. 154-155.

## СОДЕРЖАНИЕ

Алексеева Э.И. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКОМУ ЭЛЕМЕНТУ «ЗАДНИЙ ТОДЕС» С ПОЛЕТНОЙ ФАЗОЙ СПОРТСМЕНОВ 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ.....	3
Алешин Е.В., Сидоров В.И., Калиновская Т.Н. ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ.....	5
Алиева А.Р. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРТНОГО ОПРОСА ОТНОСИТЕЛЬНО ВНЕДРЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА .....	10
Алферова А.А., Фонарева Е.А. ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.....	14
Андронов Н.С., Тураев В.М. СРЕДСТВА БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОНЕ .....	19
Барчо О.Ф., Иванова А.И. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ И УСЛОЖНЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ПОДДЕРЖЕК В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	23
Белова Ю.В. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ГИМНАСТОК С УЧЕТОМ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ.....	26
Береславская Н.В., Гасанова А.В. К ВОПРОСУ СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ .....	30
Борзых П.Д., Дарданова Н.А. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ НА БАТУТЕ .....	33
Бубненкова О.М., Лебедь Е.И. ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ НА МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ДЕТСТВА ....	37
Бугаец Я.Е., Гронская А.С. ВЕГЕТАТИВНЫЙ ТОНУС У ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ ФИТНЕСОМ В СТИЛЕ «ЗУМБА» .....	41

Вахрушев А.В. СИСТЕМНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БРЕЙКИНГА: МНОГОКРИТЕРИАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СИСТЕМАТИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	46
Власюк А.О. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ПИЛАТЕСА, СТЕП-АЭРОБИКИ И СТРЕТЧИНГА .....	50
Власюк А.О. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ЧАСТИ РАЗМИНКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	55
Власюк А.О., Епишева С.А. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КИНЕМАТИКИ СУСТАВНЫХ УГЛОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ САЛЬТО НАЗАД ПРОГНУВШИСЬ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	60
Гриценко З.А., Коновалова Л.А. ПЕРСПЕКТИВНЫЕ КРИТЕРИИ УСЛОЖНЕНИЯ СОТРУДНИЧЕСТВ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДУЭТЫ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	64
Дарданова Н.А., Ярославцева Е.И. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ КОНТРОЛЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ СТУДЕНТАМИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА» ГИМНАСТИКА .....	67
Демошин Е.А. АНАЛИЗ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ, ГОМЕЛЬ .....	71
Ельникова М.Н., Теплова Л.Г. ОЦЕНКА КРИТЕРИЕВ АРТИСТИЧНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА БРЕВНЕ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	74
Епишина Ю.М., Сумина И.Т. КЛЮЧЕВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ .....	78
Жигайлова Л.В., Захарчук А.В. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	81
Жилина Е.А. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК ПОВОРОТУ КРАМАРЕНКО ИЗ СЕДА .....	84

Зарипова А.Ф., Заячук Т.В., Кучерова И.К. СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФОРМЕЙШН» ЖЕНЩИНЫ.....	89
Заячук Т.В., Цюра Н.А. ПОЛУАКРОБАТИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ «ЦИРКУЛЬ» В ДИСЦИПЛИНЕ «В КЛАСС-МИКСТ» МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА .....	92
Заячук Т.В., Батманова Я.О. САЛЬТО ИЗ РУК В РУКИ В СМЕШАННЫХ ПАРАХ ПО ПРОГРАММЕ МС В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ.....	97
Заячук Т.В., Дмитроченкова А.В. АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИНАЛИСТОВ ДИСЦИПЛИНЫ «ФОРМЕЙШН» ЖЕНЩИНЫ НА КУБКЕ РОССИИ 2025 ГОДА .....	100
Заячук Т.В., Кучерова И.К., Мингазова А.Н. ПОЛУАКРОБАТИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ «ТАРЕЛОЧКА» В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ ДИСЦИПЛИНЫ «В КЛАСС-МИКСТ» МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ .....	104
Заячук Т.В., Смутьская М.В. РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ 2025 ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В ЛЕЙПЦИГЕ, ГЕРМАНИЯ .....	108
Исламова Р.А. АНАЛИЗ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ В ОБЪЕДИНЕННЫХ АРАБСКИХ ЭМИРАТАХ В 2024 ГОДУ .....	113
Катунова Е.Ю., Седоченко С.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....	115
Коновалова Л.А., Окамото М.Р. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ФУЭТЕ В ФОРМЕ БОКОВОГО ВЕРТИКАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ В ШПАГАТ.....	119
Косулина В.В., Теплова Л.Г., Кирюхина Е.С. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СИНХРОННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ В ДИСЦИПЛИНЕ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА «ФОРМЕЙШН» ЖЕНЩИНЫ.....	123
Косулина В.В., Шамгуллина Г.Р., Моисеева Л.Ю. СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	127

Лалаева Е.Ю., Третьякова Я.И. МЕТОДИКА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК В ЖЕНСКИХ ГРУППАХ .....	130
Мельникова А.Е. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТУ «ВЫПАД В СТОРОНУ» В МУЖСКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	136
Миникаева А.И. ЗНАЧЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ В КАЗАНИ 2018 ГОДА .....	140
Надежина С.М., Софьина Э.Ф., Зарипова Э.Д. АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФИНАЛИСТОК «КУБКА СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ 2025» ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В УПРАЖНЕНИЯХ С ЛЕНТОЙ ..	142
Новиков И.В., Воронцова Е.А. АДАПТИВНАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ИННОВАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	148
Пиунова М.А., Сабурова А.Н. АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В СЕЛЬСКОМ СПОРТИВНО- ДОСУГОВОМ ЦЕНТРЕ .....	153
Пиунова М.А., Сабурова А.Н. ОРГАНИЗАЦИЯ СЕКЦИИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В СЕЛЬСКОМ СПОРТИВНО-ДОСУГОВОМ ЦЕНТРЕ.....	158
Поснова А.А., Дегтярева Д.И. СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА САМОЧУВСТВИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ, ОЩУЩАЕМАЯ В ПРОЦЕССЕ ПРИЕМА ЖИДКОСТИ РАЗЛИЧНЫМИ МЕТОДИКАМИ .....	162
Прилуцкий П.М., Черный П.В. ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БРЕЙКИНГОМ.....	165
Пряхина М.В., Шайдуллов А.Ф. КОРРЕКЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН 25-30 ЛЕТ С УЧЕТОМ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ .....	169
Сабалдаш К.В., Ишенина К.А. КИНЕМАТИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА СО СМЕНОЙ НОГ В ШПАГАТ НА БРЕВНЕ И В НАСКОК.....	174

Сабиров М.А., Пилюгина Е.Р. АНАЛИЗ ИНТЕРЕСОВ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ О ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК В ШКОЛЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПРИВОЛЖАНКА» .....	178
Сарач А.А. МОДЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКА В ШПАГАТ СО СМЕНОЙ НОГ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	183
Сомкин А.А. СООТНОШЕНИЕ СИЛ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В ПРЕДДВЕРИИ ЧЕМПИОНАТА МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ 2025 ГОДА .....	187
Староселец А.В., Логвинец А.В. ГИМНАСТИКА, ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ И ФИТНЕС КАК СРЕДСТВА СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ СТРЕССА И УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ .....	193
Тимербулатова Р.Г., Фазлиахметова А.Р. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА И МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ .....	198
Титова М.А., Коновалова Л.А. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТУ «ЦИРКУЛЬ» НАЗАД ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	201
Тронев В.В. ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ АКРОБАТИКИ .....	206
Тураев В.М., Антонихин И.С. СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ЭЛЕМЕНТА «МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ НА 360 ГРАДУСОВ НА ОДНОЙ РУКЕ В СТОЙКУ НА РУКАХ» НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ ГИМНАСТОВ 12-13 ЛЕТ ...	211
Тураев В.М., Ипатов Е.П. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТУ «ПОДЪЕМ МАХОМ ВПЕРЕД» НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ .....	215
Усманова Ю.Ф. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ В ДИСЦИПЛИНЕ «А КЛАСС-МИКСТ» МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ.....	219
Фахрутдинова Г.Ж., Белуженков И.Н., Серяков С.А. КИНЕМАТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЭЛЕМЕНТОВ ШПИНДЕЛЬ И ГОГОЛАДЗЕ НА ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ МУЖЧИН.....	223
Фонарев Д.В., Черных В.А. СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАТИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА «ФЛАГ» У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ .....	228

Фонарева Е.А., Куликова И.С., Корнеев А.Ю. МОБИЛЬНЫЕ ФИТНЕС ПРИЛОЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ОТСЛЕЖИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.....	233
Хмельков А.Н., Князькина О.В. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ ДЛЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	237
Чаюн Д.В. ЦИФРОВОЙ СЕРВИС СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ АЭРОБИСТОВ НА ОСНОВЕ АНАЛИТИКИ ЭКСПЕРТНЫХ ОЦЕНОК.....	242
Чувакина А.Д., Шайдуллов А.Ф. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ СТУДЕНТОВ .....	247
Чураков Ю.В., Михеев А.В. МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ГЕЙМИФИКАЦИИ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В АЙКИДО .....	252
Шамгуллина Г.Р., Кот У.С. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ .....	257
Шангина Е.В., Коновалова Л.А. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ В ШПАГАТ С ДВИЖЕНИЕМ ТЕЛА В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	261
Шестак Р.А., Нгуен К.З. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА И ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ, ТАНЦЕВАЛЬНОГО СПОРТА И ФИТНЕСА .....	264
Ячменева Е.А., Комарова С.Д. АНАЛИЗ СТРУКТУРНОГО БАЛАНСА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ВИДА СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» ДИСЦИПЛИНЫ «АЭРОБИКА»..	268
СОДЕРЖАНИЕ .....	271