

гому. Не смотря на внешнюю простоту выполнения некоторых приемов, их биомеханическая структура остается очень сложной. В таких случаях без использования специально-подготовительных упражнений и предварительного обучения приемам, которые могут оказать положительный перенос качеств, время на обучение значительно увеличивается, а уровень формирования навыка уменьшается. Таким образом, одним из эффективных, на наш взгляд, способов обучения, курсантов первых курсов, приемам задержания, является разработка научно обоснованной последовательности изучения двигательных действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Овчинников, В.А. Педагогическая система физической подготовки в вузах МВД России: инновационный подход / В.А. Овчинников // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2011. – № 17. – С. 135.

REFERENCES

1. Ovchinnikov, V.A. (2011), "Pedagogical system of physical training in high schools of the Ministry of Interior of Russia: innovative approach", Bulletin of the Volgograd Academy of the Russian Interior Ministry, No 17. pp. 135.

Контактная информация: taekvondoroman@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.10.2016

УДК 796.412.2

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНО-МАССОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Людмила Алексеевна Карпенко, кандидат педагогических наук, профессор,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),*

*Юлия Рамильевна Нигматулина, преподаватель,
Санкт-Петербургский университет Петра Великого*

Аннотация

В статье приводятся данные о развитии и современном состоянии художественной гимнастики спортивно-массового уровня в клубных учреждениях. Представлены следующие сведения: рост количества клубов от 70-х годов по настоящее время; представления об организациях, тренерах, занимающихся, тренировочном процессе, программном обеспечении художественной гимнастики спортивно-массового направления в Санкт-Петербурге и Ленинградской области. Рассмотрено мотивационно-ценностное отношение родителей занимающихся художественной гимнастикой в системе дополнительного образования, которое позволило выявить интерес и причины выбора массового спорта, цели посещения занятий, удовлетворенность от способов реализации достижений ребенка. В статье описан анализ соревнований по художественной гимнастике спортивно-массового направления, который позволил выявить много достоинств в их проведении. Охарактеризован тренерско-преподавательский состав, работающий в сфере массовой художественной гимнастики.

Ключевые слова: массовый спорт, дополнительное образование, спортивные клубы, отделения художественной гимнастики спортивно-массового направления.

DEVELOPMENT OF SPORTS AND MASS DIRECTION IN MODERN RHYTHMIC GYMNASTICS

*Lyudmila Alekseevna Karpenko, the candidate of pedagogical sciences, professor,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg,
Yulia Ramilevna Nigmatulina, the teacher,
Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University*

Annotation

The article presents the data on development and current state of the rhythmic gymnastics sports and mass level in the club establishments. It presents the following: the increase in the number of clubs from the 70s to the present time; the information about the organizations, trainers, training process, software for sports gymnastics of mass direction in St. Petersburg and Leningrad region. The authors considered the motivational-value treatment of parents of the involved in the artistic gymnastics in the additional education system, which revealed the interest and reasons of mass sports choice, purpose of attendance, satisfaction with the ways to implement the child's achievements. This article presents the analysis of the competitions in the sports-mass rhythmic gymnastics, which will help to identify many virtues in their conducting. It described the coaching and teaching staff working in the field of mass rhythmic gymnastics.

Keywords: mass sports, further education, sports clubs, departments of gymnastics of sports and mass directions.

ВВЕДЕНИЕ

В современной художественной гимнастике достаточно четко обозначились три значительно различающихся уровня функционирования современной художественной гимнастики: высший (элитно-олимпийский), средний (спортивно-образовательный), массовый (оздоровительно-развивающий). Занятия художественной гимнастикой спортивно-массового характера относятся к дополнительному образованию в Российской Федерации, которое не является обязательным и не должно сопровождаться повышением уровня образования (получения диплома или аттестата об образовании в конце обучения).

В соответствии с федеральным законом об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ (с дополнениями 2013, 2014, 2015, 2016 годов) осуществлять педагогическую деятельность в системе дополнительного образования, имеют право организации, осуществляющие: обучение или образовательную деятельность (образовательные организации), также к ним приравниваются индивидуальные предприниматели.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенные исследования показали, что существует широкая сеть учреждений специализированных спортивных секций по художественной гимнастике в системе дополнительного образования детей (рисунок 1). Наиболее развита система занятий в секциях общеобразовательных школ, и в подростково-молодежных клубах города – это не фитнес-центры для избранных, это клубы по месту жительства, по интересам, доступные каждому, независимо от предрасположенности девочки к данному виду спорта.

В настоящее время в Санкт-Петербурге существует более 30 отделений по художественной гимнастике спортивно-массового уровня (86%), что в 6 раз превышает ДЮСШ (14%).

Первое упоминание о работе таких отделений в Ленинграде относится к концу 1960-х годов. В основном это были клубы при жилищных конторах на базе спортивных залов общеобразовательных школ. Тренеры занимались со всеми желающими, и уже тогда энтузиасты клубного движения собирались на небольшие соревнования по договорной программе. Много проводилось различных показательных выступлений на праздниках города. На период конца 1990-х и начала 2000-х годов приходится основной расцвет клубного движения. Что свидетельствует о том, что массовая художественная гимнастика сформировалась уже как самостоятельное направление, в котором занимаются более

1500 гимнасток (около 90 групп) и более 60 тренеров-специалистов.



Рисунок 1 – Схема организации художественной гимнастики спортивно-массового направления Санкт-Петербурга

Некоторые из клубов входят в состав таких организаций как:

- федерация по художественной гимнастике Ленинградской области;
- объединение «новое поколение художественной гимнастики», создано в 2007 году в Москве, является организатором многочисленных соревнований и учебно-тренировочных сборов, цель которого результативность и массовость данного вида спорта;

- содружество независимых клубов;
- международная ассоциация спортивных клубов по художественной гимнастике, которая объединяет в себе около 100 клубов в более чем 20 странах мира.

Интервьюирование тренерско-преподавательского состава художественной гимнастики спортивно-массового направления (34 тренера-преподавателя) показало, что: высшее образование имеют 29 тренеров (85%); 4 – незаконченное высшее (12%) и один тренер имеет среднее образование (3%).

Из них 25 тренеров получили педагогическое образование, закончив специализированные физкультурные учреждения. 9 тренеров не имеют спортивного образования – являются психологами, юристами, инженерами, государственными служащими, журналистами.

Все тренеры имеют спортивную квалификацию: мастера спорта (71%); кандидаты в мастера спорта (15%); 1 взрослый разряд (14%).

По данным интервьюирования возраст тренеров работающих в области массовой художественной гимнастики в большинстве составляет 20-30 лет – 23 тренера – (68%), старше 30 лет – 9 тренеров (26%) и моложе 20 лет – 2 тренера (6%).

Особое внимание уделялось изучению вопроса «Что Вы считаете важнее: сохранение количества занимающихся или достижение результатов отдельных способных гимнасток?». Ответы тренеров на этот вопрос распределились следующим образом:

- 53% – 18 тренеров из 34 считают главным сохранение массовости в работе;
- 21% – 7 респондентов выделяют достижение результатов отдельными способными гимнастками как задачу более важную, чем сохранение количества занимающихся;
- 26% – 9 тренеров занимают компромиссную позицию, указывая на необходимость достижения результатов гимнастками и сохранение количества занимающихся в группах.

Опрос тренерско-преподавательского состава отделений спортивно-массового направления по художественной гимнастике показал, что набор в группы начальной под-

готовки производится без ограничений. 90,2% специалистов требуют от детей справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. И только 1,75% тренеров в дальнейшем проводят специализированный отбор среди девочек.

В результате исследований было выявлено, что 22,8% тренеров набирают детей с 4 лет. Для остальных 82,8% специалистов не является принципиально важным производить набор девочек в строго отведенные возрастные рамки. Они берут детей в любом школьном и дошкольном возрасте, не в зависимости от необходимых данных для занятий художественной гимнастики, главное чтобы у ребенка было желание заниматься.

Анкетирование тренеров позволило выявить, по какому принципу ими ведется распределение занимающихся по группам: 85,7% – опрошенных первые 2 года сохраняют группы по годам обучения; 42,9% – по возрасту; 25,7% – специалистов формируют группы по спортивным достижениям, разделяя группы на спортивную и оздоровительную; 11,4% – по спортивной квалификации.

С целью изучения мотивационно-ценностного отношения к занятиям художественной гимнастикой спортивно-массового уровня были проведены исследования в форме анкетирования родителей занимающихся, в период с апреля 2012 г. по август 2013 г. В исследовании принимало участие 1716 респондентов-родителей занимающихся из различных учреждений художественной гимнастикой спортивно-массового направления Санкт-Петербурга.

При исследовании вопроса, почему родители для своего ребенка выбрали художественную гимнастику спортивно-массового уровня, а не спортивную школу, полученные результаты показали, что: 36,7% (630 чел.) – в связи с существующей возможностью совмещать с другими видами деятельности; 34% (583 чел.) – ближе к дому; 16,5% (284 чел.) – больше устраивает режим тренировок; 12,8% (284 чел.) – по рекомендациям знакомых.

По результатам анкетирования родителей главным стимулом 39,2% детей к занятиям является желание укрепить здоровье. Основными мотивами для занятий являются: 23,5% – желание достичь спортивных результатов; 19,6% – гармоничное развитие; 17,7% – способ проведения свободного от школьных занятий времени. Встречались ответы, в которых были указаны дополнительные мотивы посещения занятий: для воспитания спортивного духа и уверенности в себе, коррекция веса.

Таким образом, исследования показали, что художественная гимнастика спортивно-массового направления вызывает интерес не меньше, чем спортивные школы. Важно отметить, что родители понимают и видят в ней возможность для своих детей заниматься спортом несколько раз в неделю и при этом принимать участия в соревнованиях, возможность совмещать с другими видами деятельности благодаря специфической системе малой загруженности занятий в неделю.

Соревнования, как и в любом виде спорта, являются составной и неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и всей спортивно-массовой, воспитательной работы в спортивных коллективах. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Мы изучили соревнования, проводимые в художественной гимнастике спортивно-массового направления, и получили следующие данные (рисунок 2).

Немаловажным достоинством в художественной гимнастике спортивно-массового направления является специфика соревнований, схема которого представлена на рисунок 2. Такие учреждения чаще всего проводят и принимают участие в неофициальных – внутриклубных открытых и закрытых турнирах. Количество участниц на данных соревнованиях превышает всегда 150 гимнасток, и доходит до 500. В число таких турниров входят классификационные соревнования, проводимые в строгом соответствии с классификационной программой Единой всероссийской спортивной квалификации, правилами соревнований и выполнением до 1 взрослого разряда. И неклассификационные – по упрощенным правилам. С неполной соревновательной программой в личном первенстве,

которые включают в себя от 2 до 4 классов, которые в свою очередь подразделяют уровень подготовки гимнасток от слабого до сильного. Количество соревновательных композиций, с которыми соревнуются девочки, зависит от класса. В слабых – выступление может включать в себя одно упражнение без предмета или с предметом для более взрослых участниц. В средних классах – упражнение без предмета и один предмет на выбор. В сильных классах – как правило, выступления по полной программе.

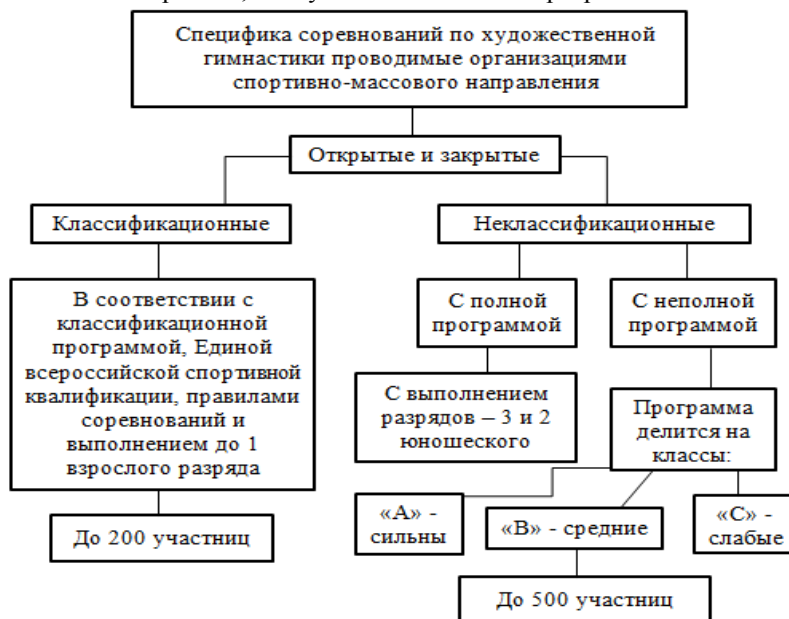


Рисунок 2 – Специфика соревнований по художественной гимнастике, проводимых организациями спортивно-массового направления

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время художественная гимнастика спортивно-массового направления является популярным видом спортивной деятельности для подрастающего поколения. Исследования показали, что за свое не долгое существование она достигла уровня, удовлетворяющего потребности современного населения. Вместе с тем, широкое самостоятельное развитие массовой художественной гимнастики ставит вопрос о методологии её преподавания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жучкова, Н.Л. Путь длиною в 80 лет: история художественной гимнастики в Ленинграде – Санкт-Петербурге / Н.Л. Жучкова, Л.М. Шамова. – СПб. : Издательский дом «Инкери», 2014. – 306 с.
2. Карпенко, Л.А. Проблемы многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики / Л.А. Карпенко // Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике : сборник трудов. – СПб. : [б. и.], 2008. – С. 6-11.
3. Смолевский, В.М. О научно-методическом обосновании массовой гимнастики / В.М. Смолевский // Гимнастика. – М., 1985. – С. 8-12.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» : по состоянию на 2015 год : с комментариями к последним изменениям. – Москва : Эксмо, 2015. – 336 с.

REFERENCES

1. Zhuchkova, N.L. and Shamova, L.M. (2014), The path length of 80 years: The history of rhythmic gymnastics in Leningrad, "Inkeri", St. Petersburg.

2. Karpenko, L.A. (2008), "Problems multilevel functioning of modern gymnastics", Selections from the latest research in rhythmic gymnastics, pp 6-11.
3. Smolevsky, V.M. (2985), "On the scientific and methodological justification of the mass gymnastics", Gymnastics, pp 8-12.
4. Federal Law "On Education in the Russian Federation": as of 2015: with comments on recent developments, Eksmo, Moscow.

Контактная информация: kxg_olimp@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.10.2016

УДК 796.015.62:612.06

ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ДИНАМИКИ КРОВОТОКА НА ОСНОВЕ ИЗМЕНЕНИЯ ЧСС В ПЕРЕХОДНОМ РЕЖИМЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТСМЕНОМ ТЕСТИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКИ

*Александр Петрович Кизько, кандидат педагогических наук, доцент,
Новосибирский государственный технический университет (НГТУ), Новосибирск*

Аннотация

Оценка и контроль индивидуальной динамики кровотока в тренировочном процессе спортсменов, как одного из важнейших показателей адаптационных способностей организма, связана с определёнными трудностями. Так, с одной стороны, прямое измерение кровотока – большая техническая проблема, связанная с хирургическим вмешательством в организм человека. С другой стороны, если такие исследования и проводятся, то только в лабораторных условиях, а значит, эти методы не применимы в реальном тренировочном процессе. Вследствие этого возникает желание разработать метод, который позволял бы оценивать индивидуальную динамику этого показателя с высокой точностью и был достаточно простым в применении. В статье представлено обоснование методики оценки и контроля индивидуальной динамики кровотока на основе показателей изменения ЧСС в переходном режиме выполнения исследуемым тестирующей нагрузки и технологии двух методов оценки и контроля индивидуальной динамики кровотока.

Ключевые слова: физическая нагрузка, переходный процесс, индивидуальная динамика кровотока.

ASSESSMENT AND CONTROL OF DYNAMICS OF BLOOD FLOW ON THE BASIS OF CHANGE OF CARDIAC CONTRACTIONS RATE IN TRANSITIONAL REGIMEN OF PERFORMANCE OF THE TESTING LOAD BY THE ATHLETE

*Alexander Petrovich Kizko, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Novosibirsk State Technical University, Novosibirsk*

Annotation

The evaluation and control of person's individual bloodstream dynamics during training process, as one of the most important indicators of the adaptive ability, is connected with many difficulties. Thus, in one hand, the direct bloodstream measuring is very complicated technically and requires surgery. In the other hand, even in case such researches are executed, they are only possible to be operated in laboratories, so they are not applicable during the training process. The idea to invent a new method has appeared – the one that would allow to evaluate individual dynamics of this indicator with high accuracy and that would be easy to use. In the following article there is represented a base to the method of evaluation and control of the individual bloodstream dynamics based, firstly, on the heart rate frequency change during the period when sportsmen do the trial exercises, and secondly, to the technology of individual bloodstream dynamics control and evaluation.

Keywords: physical stress (exercise), trial (testing) period, individual bloodstream dynamics.

ВВЕДЕНИЕ

Как предмет теоретических и экспериментальных исследований динамика индивидуальных величин минутного объёма крови при возрастающей физической нагрузке