

ской подготовленности достоверно увеличились.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисенко, О.В. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами дзюдо на основе модульной технологии / О.В. Борисенко, С.И. Логинов, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 86–89.
2. Дмитриева, С.В. Формирование мотивации к занятиям спортом у детей 7–9 лет (на примере греко-римской борьбы и настольного тенниса) / С.В. Дмитриева, Е.А. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 256–260.
3. Котова, Т.Г. Совершенствование технико-тактических действий методом сопряженного воздействия у дзюдоистов 15–17 лет / Т.Г. Котова, М.В. Базилевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 148–151.
4. Хомичев, Я.Ю. Современные тенденции снижения возраста начала спортивной подготовки юных борцов / Я.Н. Хомичев, Б.И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 271–275.

REFERENCES

1. Borisenko, O.V., Loginov, S.I. and Lubysheva, L.I. (2015), "Development of coordination abilities in children of primary school age by means of judo based on modular technology", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 86–89.
2. Dmitrieva, S.V. and Simonova, E.A. (2016), "Formation of motivation to go in for sports in children 7-9 years old (on the example of Greco-Roman wrestling and table tennis)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (138), pp. 256–260.
3. Kotova, T.G. and Bazilevich M.V. (2017), "Improvement of technical and tactical actions by the method of conjugate influence among judokas 15-17 years old", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (154), pp.148–151.
4. Khomichev, Y.N. and Tarakanov, B.I. (2018), "Modern tendencies of decreasing the age of the beginning of sports training of young wrestlers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (160), pp. 271–275.

Контактная информация: tatyna2205@mail.ru

Статья поступила в редакцию 27.12.2020

УДК 796.412

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕДУЩИХ ГИМНАСТОВ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Анатолий Иосифович Кравчук, доктор педагогических наук, профессор, Алексей Владимирович Журавлев, магистрант, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

Цель настоящей работы – выявить уровни модельных характеристик в номинациях участников Чемпионата и Кубка России и определить возможность их прогнозирования. В данной статье рассматривается возможность прогнозирования спортивных результатов отечественных спортсменов в различных номинациях. Результаты исследования заключаются в дополнении теории и методики спортивной аэробики сведениями о видах прогноза спортивных результатов накануне крупных соревнований страны по спортивной аэробике.

Ключевые слова: прогнозирование, страна, результат, номинация, соревнование, спортивная аэробика.

MODEL CHARACTERISTICS OF COMPETITIVE PREPAREDNESS OF LEADING GYMNASTS IN SPORT AEROBICS

Anatoly Iosifovich Kravchuk, the doctor of pedagogical sciences, professor, Aleksey Vladimirovich Zhuravlev, the master student, Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk

Abstract

The purpose of this article is to identify the levels of model characteristics in the nominations of the participants of the championship and the Cup of Russia and to determine the possibility of predicting them. This article discusses the possibility of predicting the sports results of domestic athletes in various nominations. The research results consist in supplementing the theory and methodology of sports aerobics with information about the types of predicting sports results on the eve of the major national competitions in sports aerobics.

Keywords: predicting, country, result, nomination, competition, sports aerobics.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная аэробика – молодой и перспективный вид спорта гимнастической направленности. Как сложнокоординационный вид спорта, она имеет свои особенности – это сложная координация движений, быстрый темп исполнения, резкость, выполнение элементов спортивной, художественной гимнастики, а так же акробатики и аэробных элементов, одиночное, парное и командное выполнение движений, выразительность и четкость исполнения и др.

Сегодня «аэробика» – это одно из направлений физкультурно-оздоровительных фитнес-программ, построенных на сочетании разнообразных гимнастических упражнений с элементами танцев под ритмичное музыкальное сопровождение и направленных на развитие аэробных возможностей организма.

Существуют различные требования к соревновательной программе, такие как возрастные категории, длительность программы, элементы сложности и их количество в соревновательной программе, а также критерии оценивания различных ее параметров. С развитием вида спорта совершенствуются и правила соревнований. На сегодняшний день в спортивной аэробике существует несколько вариантов правил соревнований, имеющих как общие положения, так и различия в требованиях к соревновательной программе и критериям оценивания различных ее параметров.

Цель данной работы – определить возможность прогнозирования спортивных результатов сборных команд России по спортивной аэробике.

ТЕОРИЯ

Предполагалось, что изучение особенностей технической подготовки в спортивной аэробике, анализ соревновательных результатов ведущих стран на мировой спортивной арене, сравнение достижений сильнейших гимнастов и призеров в номинациях соревновательных программ, позволит предпринять попытки прогнозирования соревновательных результатов.

Объектом исследования является соревновательные результаты ведущих гимнастов-участников Чемпионата и Кубка России по спортивной аэробике.

Предмет исследования – модельные характеристики готовности соревновательной деятельности в номинациях ведущих гимнастов-участников Кубка и Чемпионата России по спортивной аэробике.

Спортивная аэробика представляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное значение приобретает специальная физическая подготовка, в результате которой гимнасты должны обладать

высокими показателями динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливости. От того, насколько хорошо развиты эти качества у гимнаста в спортивной аэробике, в значительной степени зависят успехи в овладении сложной спортивной техникой.

В последнее время особенно поощряются упражнения, отвечающие требованиям «РОВ» (риск, оригинальность, виртуозность). Стимулируются прибавкой в балльной оценке те гимнасты в спортивной аэробике, которые демонстрируют оригинальность композиции, включающие рискованные элементы, выполнение которых требует проявление силовых способностей.

Опираясь на основные параметры в спортивной аэробике соревновательной и тренировочной деятельности: трудность упражнения, композиционная составляющая, качество исполнения элементов и упражнения в целом, показатели функциональной подготовленности, артистизм, появляется возможность прогнозирования спортивных результатов гимнастов.

Накануне крупных соревнований Кубка и Чемпионата России по спортивной аэробике, состоялись тестовые турниры оценки соревновательной готовности, которую определяли главные тренеры Омской области, судьи международной и всероссийской категории. Прогноз результатов данных соревнований определялся по следующим номинациям: индивидуальные выступления женщины (IW-ИЖ); индивидуальные выступления мужчины (IM-ИМ); смешанные пары (MP-СП); трио (TR-ТР); группы (GR-ГР);

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Прогнозирование результатов накануне крупных соревнований – Кубка России по спортивной аэробике, выявило, что прогноз соревновательного результата в оценке исполнения был с опережением в ГР, ИМ (+0,2, +0,05 балла), оказался близким в номинациях: СП, ИЖ, ТР (-0,05, -0,01 балла). В оценке артистичности прогноз был с опережением в ТР (+0,05), точным в трех номинациях ИЖ, СП, ГР и близким в ИМ (-0,05 балла).

В оценке сложности прогноз был с большим опережением в номинации ГР (+0,223) и опережением в ИМ (+0,05 балла), точным в ТР, близким – в СП и ИЖ (-0,05 и -0,1 балла). В Lift (пирамида) прогноз был точен в ТР и ГР и близким в СП (-0,1 балла). Прогноз общего балла за номинацию был с большим опережением в ГР (+0,423) и с опережением в ИМ (+0,05 балла), точным в номинации ТР и менее близким в ИЖ и СП (по -0,2 балла) (таблица 1).

Таблица 1 – Прогнозирование результатов Кубка России по спортивной аэробике, балл

Номинация	Исполнение			Артистичность			Сложность			Lift			Общий балл		
	П.	КР	Р.	П.	КР	Р.	П.	КР	Р.	П.	КР	Р.	П.	КР	Р.
ИМ	9,0	9,05	+0,05	9,0	8,95	-0,05	4,4	4,45	+0,05				22,4	22,45	+0,05
ИЖ	8,5	8,4	-0,1	8,4	8,4		3,8	3,7	-0,1				20,7	20,5	-0,2
СП	8,6	8,55	-0,05	8,6	8,6		3,35	3,3	-0,05	1,0	0,9	-0,1	21,55	21,35	-0,2
ТР	8,4	8,35	-0,05	8,4	8,45	+0,05	3,5	3,5		0,6	0,6		20,9	20,9	
ГР	8,05	8,25	+0,2	8,3	8,3		3,06	3,28	+0,22	1,0	1,0		20,41	20,83	+0,42
Разница	+0,2-0,05/-0,05-0,1			+0,05/-0,05			+0,22+0,05/-0,05-0,1			-0,1			+0,42+0,05/-0,2		

Примечание: П. – прикидка, КР – Кубок России, Р. – разница между оценками на прикидке и соревнованиях.

Соревновательный прогноз спортивного результата в номинациях спортивной аэробики у членов сборной команды страны на Кубке России может быть с опережением и точным, а также близким к соревновательной оценке за исполнение, артистичность и сложность – во всех пяти номинациях, в Lift – в трех номинациях: ТР, ГР и СП, в оценке общий балл – ГР, ИМ и ТР, но менее близким в номинациях СП и ИЖ (таблица 1).

Накануне Чемпионата России по спортивной аэробике был определен прогноз выступлений членов сборной команды страны по пяти номинациям. Прогноз соревновательного результата в оценке исполнения был близким в номинации ТР (-0,05 балла), менее близким в номинациях ГР (-0,15), ИМ и СП (по -0,2 балла) и отдаленным в ИЖ (0,45

балла). В оценке артистичности прогноз был с опережением в ИМ (+0,05 балла), точным в ГР и близким в остальных номинациях (по -0,1 балла в ИЖ, СП, ТР).

В оценке сложности прогноз был с опережением в трех номинациях (ИМ, СП и ТР) и был отдаленным в ГР (-0,39) и далеким в ИЖ (-0,5 балла). В Lift (пирамида) прогноз был точен в двух номинациях ГР и ТР и менее близкий в СП (-0,2 балла). В оценке общего балла прогноз оказался близким в двух номинациях ИМ и ТР (по -0,05 балла), отдаленным в СП (-0,5), далеким в ГР и ИЖ (-0,53 и -1,05 балла) (таблица 2).

Таблица 2 – Прогнозирование результатов Чемпионата России по спортивной аэробике, балл

Номинация	Исполнение			Артистичность			Сложность			Lift			Общий балл		
	П.	ЧР	Р.	П.	ЧР	Р.	П.	ЧР	Р.	П.	ЧР	Р.	П.	ЧР	Р.
ИМ	9,1	8,9	-0,2	8,9	8,95	+0,05	4,5	4,5					22,5	22,35	-0,15
ИЖ	8,5	8,05	-0,45	8,4	8,3	-0,1	3,8	3,3	-0,5				20,7	19,65	-1,05
СП	8,5	8,3	-0,2	8,7	8,6	-0,1	3,5	3,5		1,0	0,8	-0,2	21,7	21,2	-0,5
ТР	8,6	8,55	-0,05	8,6	8,5	-0,1	3,5	3,5		0,8	0,8		21,5	21,35	-0,15
ГР	8,8	8,65	-0,15	8,7	8,7		3,67	3,28	-0,39	1,0	1,0		22,16	21,63	-0,53
Разница	-0,05/-0,45			+0,05/-0,1			-0,39/-0,5			-0,2			-0,15/-0,53/-1,05		

Примечание: П. – прикидка, ЧР – Чемпионат России, Р. – разница между оценками на прикидке и соревнованиях.

Соревновательный прогноз спортивного результата в номинациях спортивной аэробики у членов сборной команды страны на Чемпионате России может быть с опережением, точным и близким в оценке: исполнение в двух номинациях – ТР, ГР, артистичность во всех номинациях, сложность в трех – ИМ, СП, ТР, в Lift в двух – ТР, ГР, общего балла – ИМ и ТР (таблица 2).

Прогноз был более точным для участия в кубковом соревновании и менее точным на чемпионате страны, что соответствовало предсоревновательной подготовленности участников соревнований.

Таким образом, возможен соревновательный прогноз выступления гимнастов на соревновании по спортивной аэробике. Сравнение оценок прогноза со сбавками за ошибки выполнения требований к соревновательным программам в номинациях и учет общего балла за номинацию позволяют различить следующие виды прогноза в спортивной аэробике: 1 – прогноз с опережением (О) – оценка на соревновании выше оценки прогноза; 2 – прогноз точный (Т) – оценки прогноза и соревновательная совпали; 3 – прогноз близкий (Б) – разница между оценками до 0,1 балла; 4 – прогноз менее близкий (Мб) – разница между оценками до 0,2 балла; 5 – прогноз отдаленный (От) – разница между оценками до 0,3–0,5 балла, 6 – прогноз далекий (Д) – разница между оценками – более 0,5 балла. Соответственно видам прогноза (с 1 по 6) учитываются очки прогноза по номинациям и оценкам И, А, С, П и О.б. и сумма очков, место по прогнозу (таблицы 3, 4).

Таблица 3 – Прогноз участия гимнастов в Кубке России по спортивной аэробике

Номинация	Исполнение	Артистичность	Сложность	Пирамида	Общий балл	Сумма очков	Место по прогнозу
ИМ	О	Б	О	-	О	6	1
ИЖ	Б	Т	Б	-	Мб	12	2
СП	Б	Т	Б	Б	Мб	17	3
ТР	Б	О	Т	Т	Т	10	2
ГР	О	О	О	Т	О	6	1

По индивидуальным выступлениям на Кубке России меньшая сумма очков у мужчин и первое место по качеству прогноза соревновательного результата. В остальных номинациях ГР на первом месте по прогнозу, а ТР и СП на втором и третьем.

По индивидуальным выступлениям на Чемпионате России соотношение в пользу мужчин сохранилось, но увеличилась сумма очков соревновательного прогноза, особенно у женщин. В остальных трех номинациях ТР и СП, на фоне увеличения суммы очков со-

ревновательного прогноза у ГР, они улучшили свои места по прогнозу.

Таблица 4 – Прогноз участия гимнастов в Чемпионате России по спортивной аэробике

Номинация	Исполнение	Артистичность	Сложность	Пирамида	Общий балл	Сумма очков	Место по прогнозу
ИМ	Мб	О	О	-	Б	9	1
ИЖ	От	Б	Д	-	Д	20	2
СП	Мб	Б	О	Мб	От	17	2
ТР	Б	Б	О	Т	Б	12	1
ГР	Мб	Т	От	Т	Д	19	3

Таким образом, лучшее положение по прогнозу соревновательного результата в спортивной аэробике на Кубке России имели ГР и ИМ, ТР, ИЖ и СП (6–17 очков), а на Чемпионате России: ИМ и ТР, СП, ГР и ИЖ (9–20 очков).

ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изученные данные позволили выявить уровень достижений ведущих гимнастов, которые показывают лучшие спортивные достижения, и предпринять попытки прогнозирования спортивных результатов отечественных спортсменов.

Соревновательный прогноз спортивного результата в номинациях спортивной аэробики у членов сборной команды страны на Кубке России может быть точен или приближенным в зависимости от представленной номинации и уровня соревнований. Более разнообразен и слабее соревновательный прогноз участия гимнастов в Чемпионате России, где участвуют составы региональных сборных команд.

Прогнозирование результатов соревнований в спортивной аэробике перед крупными соревнованиями возможно с участием главных тренеров региональных сборных команд, судей международной и всероссийской категории. Прогноз был более точным для участия в кубковом соревновании и менее точным на чемпионате страны, что соответствовало предсоревновательной подготовленности участников соревнований.

Контактная информация: kravchukt@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.12.2020

УДК 796.8:355.035.7

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ СЛУЖЕБНОГО ЕДИНОБОРСТВА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВОЕННОМ ВУЗЕ

Владимир Александрович Лебедев, Заслуженный тренер России, сотрудник, Александр Викторович Юдин, Заслуженный тренер России, сотрудник, Денис Юрьевич Татчин, сотрудник, Академия Федеральной службы охраны, Орёл

Аннотация

В настоящее время в условиях реформирования военного образования все большее внимание уделяется вопросам физической подготовки. В связи с этим, решая проблему подготовки кадрового аппарата, педагогам требуется поиск новых механизмов, средств и методов обучения. Проанализировав опыт преподавания учебной дисциплины "Физическая подготовка", авторы статьи частично рассмотрели специфику поэтапного формирования основ служебного единоборства в военном вузе на основе реализации личностно-ориентированного подхода, а также в применении интерактивных средств обучения и воспитания, используемых преподавателями в образовательном пространстве вуза. Сделан вывод, что данная методика позволяет обеспечить успешную подготовку будущих военных специалистов к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, служебное единоборство, личностно-ориентированный подход в обучении.