

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ
ГИМНАСТИКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ-СИРОТ**

*Владимир Владимирович Исмиянов, старший преподаватель,
Иркутский государственный университет путей сообщения (ИрГУПС)*

Аннотация

Обучение в Иркутском государственном университете путей сообщения характеризуется влиянием различных факторов на организм студентов-сирот. Совокупное влияние элементов атлетической гимнастики и внедрение ее в учебно-тренировочный процесс для студентов-сирот отражается в изменениях показателей: антропометрических, физиометрических, функционального состояния, уровня физической подготовленности, а также психологического состояния данной категории студентов.

Ключевые слова: антропометрические, физиометрические, функциональное состояние, физическая подготовленность, психологическое состояние, физическое воспитание.

**EFFICIENCY OF INTRODUCTION OF ELEMENTS OF ATHLETIC
GYMNASTICS FOR STUDENTS-ORPHANS IN TRAINING PROCESS ON
PHYSICAL EDUCATION**

*Vladimir Vladimirovich Ismiyanov, senior teacher,
Irkutsk State Railway Transport University*

Abstract

The education in the Irkutsk State Railway Transport University is characterized by influence of various factors on the organism of students-orphans. The cumulative influence of the technique of physical education and its introduction in the educational-training process on lessons of physical education for students - orphans is reflected in changes of parameters: anthropometrical, physical condition, a functional condition, a level of physical readiness and also a psychological condition of this category of students.

Key words: anthropometrical, physical condition, a functional condition, a level of physical readiness, psychological condition, physical education.

Учебно-тренировочный процесс наряду с другими физическими качествами развивает и силу, однако, в атлетической гимнастике и занятиях в воде обязательно применяются разнообразные дополнительные специальные и специально-вспомогательные упражнения.

Основными средствами развития силы являются: гимнастические упражнения с отягощениями, отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине из виса, наклоны и выпрямления туловища, приседания и т.д.; разнообразные прыжки; специальные силовые упражнения с малыми отягощениями (с гантелями, эспандерами, резиновыми амортизаторами, облегченными гириями, с облегченной штангой); специально-силовые упражнения с большими отягощениями.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Экспериментальное исследование проводилось с 2006 по 2009 годы во дворце спорта «Изумруд» Иркутского государственного университета путей сообщения. В исследовании приняли участие 106 студентов-сирот. Испытуемые были разделены на две однородные группы по 53 человека (экспериментальная и контрольная группы) с первого по четвертый курс всех факультетов вуза.

Учебно-тренировочные занятия у студентов-сирот всех специальностей происходили в 1 семестре - 2 раза в неделю (теоретическое и практическое); во 2, 3, 4 семестрах - 2 раза в неделю практические; в 5, 6, 7, 8 семестрах - 1 раз в неделю практические.

У студентов-сирот, занимающихся атлетической гимнастикой и гимнастикой в воде, выявлены более высокие темпы повышения уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, физической работоспособности, кото-

рые в определенной степени зависят как от морфофункционального развития организма, так и от целенаправленного воздействия на эти функции и системы физическими упражнениями.

Нами был проведен мониторинг здоровья [1] студентов-сирот на первом, втором и третьем этапах (2006 – 2007 г.г.; 2007 – 2008 г.г.; 2008 – 2009 г.г.) В начале экспериментальной работы (2006 г.) использованные показатели физического развития и уровня физической подготовленности, а также антропометрические и физиометрические характеристики подготовленности испытуемых (экспериментальной и контрольной группы) статистически не различались при $P > 0,05$.

При разработке и апробировании методики для организации индивидуального подхода к студентам-сиротам на занятиях в конце первого этапа (2007 г.), на втором и третьем этапах (2007 – 2008 г.г.; 2008 – 2009 г.г.) - в экспериментальной группе, динамика показателей количественных антропометрических, физиометрических характеристик и функционального состояния здоровья, а также уровень физической подготовленности [1] положительно изменились. Данные показатели представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Динамика антропометрических, физиометрических показателей и функционального состояния здоровья и количественных характеристик уровня физической подготовленности по результатам экспериментальной работы 2006-2009 г.г.
(n = 106)**

Экспериментальная группа (n=53)							
№ п /п	Показатели	Дев. (n=25)	Юн. (n=28)	Дев. (n=25)	Юн. (n=28)	Дев. Р	Юн. Р
		До		после			
		Эксперимента (M±m)					
1	Длина тела (см)	161,50±5,64	176,52±5,34	165,71±5,97	178,33±5,11	>0,05	>0,05
2	Масса тела (кг)	53,70±6,50	67,98±7,10	57,98±6,28	71,98±7,38	>0,05	>0,05
3	ЖЭЛ (л)	2881±139	3276±252	3289±138	3994±257	<0,01	<0,01
4	ОГК (см)	78,82±2,32	88,92±5,37	85,10±3,23	98,62±4,90	>0,05	>0,05
5	Динамометрия правой кисти (кг)	19,18±2,60	47,68±5,88	24,58±1,82	52,66±5,37	<0,05	<0,05
6	Динамометрия левой кисти (кг)	19,02±2,23	45,80±4,70	24,50 ±2,10	49,52±4,24	<0,05	<0,05
7	Восстановление ЧСС после 20 приседаний (с)	1,56±0,23	1,61±0,37	1,43±0,24	1,35±0,28	<0,05	<0,05
8	АД (мм.рт.ст.)	13,46±3,17	12,72±2,35	13,50±3,66	12,41±2,49	<0,05	<0,05
9	Челночный бег 10*5 (с)	20,79±1,61	14,74±0,60	18,77±1,18	13,86±0,74	<0,01	<0,01
10	30 метров с хода (с)	4,64±0,19	5,12±0,72	3,65±0,69	4,92±0,35	<0,05	<0,05
11	Вис, подтягивание (раз)	6,28±3,60	10,14±3,05	10,12±3,12	11,69±3,42	<0,01	<0,01
12	Подъем туловища (раз)	19,78±4,18	26,54±3,61	24,21±3,35	27,24±3,94	<0,01	<0,01
13	Наклон (см)	15,98±5,66	10,36±4,71	20,29±6,36	11,34±5,4	<0,05	<0,05
14	Прыжок с места (см)	141,9±16,5	236,2±8,9	163,3±13,8	264,9±8,9	<0,05	<0,05
15	Бег 1000 метров (м)	5,15 ±0,37	4,27±0,42	4,89±0,43	3,81±0,59	<0,01	<0,01
Контрольная группа (n=53)							
№ п /п	Показатели	Дев. (n=25)	Юн. (n=28)	Дев. (n=25)	Юн. (n=28)	Дев. Р	Юн. Р
		До		после			
		Эксперимента (M±m)					
1	Длина тела (см)	163,28±5,11	178,13±5,56	167,86±4,78	180,06±5,47	>0,05	>0,05
2	Масса тела (кг)	53,61±6,03	71,30±8,38	57,22±5,17	75,38±8,39	>0,05	>0,05
3	ЖЭЛ (мл)	2913±199	3355±155	3098±193	3688±155	<0,01	<0,01
4	ОГК (см)	80,68±3,28	94,48±4,74	82,92±2,23	97,32±5,28	>0,05	>0,05
5	Динамометрия правой кисти (кг)	20,54±1,88	47,42±3,80	23,71±1,52	49,94±3,90	<0,05	<0,05
6	Динамометрия левой кисти (кг)	19,74±1,94	46,06±5,67	22,82±1,55	48,68±5,49	<0,05	<0,05

	кисти (кг)						
7	Восстановление ЧСС после 20 приседаний (с)	1,53±0,40	1,51±0,21	1,52±0,35	1,57±0,32	<0,05	<0,05
8	АД (мм.рт.ст.)	13,49±3,66	12,40±2,49	13,47±3,17	12,72±2,35	<0,05	<0,05
9	Челночный бег 10*5 (с)	19,16±1,46	14,00±0,74	20,12±1,37	13,89±0,98	<0,01	<0,01
10	30 метров с хода (с)	4,18±0,48	5,02±0,62	4,02±0,24	4,95±0,84	<0,05	<0,05
11	Вис, подтягивание (раз)	7,47±4,15	9,68±4,29	7,62±4,06	10,46±4,64	<0,01	<0,01
12	Подъем туловища (раз)	20,68±3,71	26,86±3,65	23,71±3,88	26,98±3,55	<0,01	<0,01
13	Наклон (см)	16,47±5,02	10,82±6,01	18,47±4,95	10,98±6,58	<0,05	<0,05
14	Прыжок с места (см)	143,2±22,1	240,0±13,0	152,0±20,0	245,0±10,8	<0,05	<0,05
15	Бег 1000 метров (с)	4,94 ±0,51	4,01±0,78	4,92±0,55	3,97±0,73	<0,01	<0,01

Для анализа в качестве психодиагностического инструмента нами были использованы методики В.М. Полонского (1989), Д.Я. Райгородова (1998). Данные методики представляют интерес, поскольку средства физической культуры [2] позволяют выявить изменение психологического состояния студента-сироты на занятиях физической культурой (табл. 2, 3).

Таблица 2

Изменение показателей методики диагностики уровня субъективного ощущения одиночества студентов-сирот (n=106) на занятиях физической культурой до и после проведения экспериментальной работы 2006-2009г.г. (в процентах)

Уровни	Экспериментальная группа n=53			Контрольная группа n=53		
	До	После	Изменения показателей	До	После	Изменения показателей
Высокий уровень	39%	14%	25%	38%	21%	17%
Средний уровень	45%	34%	11%	48%	40%	8%
Низкий уровень	16%	52%	36%	14%	39%	25%

Таблица 3

Изменение показателей методики диагностики уровня оперативной оценки самочувствия, активности и настроения студентов-сирот (n=106) на занятиях физической культурой до и после проведения экспериментальной работы 2006-2009 г.г. (в баллах).

Уровни	Экспериментальная группа n=53			Контрольная группа n=53		
	До	После	Изменения показателей	До	После	Изменения показателей
Самочувствие	4,0	5,1	1,1	4,0	4,5	0,5
Активность	4,1	5,2	1,1	4,2	4,8	0,6
Настроение	3,2	5,3	2,1	3,4	4,5	1,1

ВЫВОДЫ

1. Анализ данных табл. 1 показывает положительную динамику в обеих группах испытуемых, что отражает естественный ход учебно-тренировочных занятий. Однако прирост в экспериментальной группе в среднем составляет $M \approx 13,47\%$, а в контрольной - $M \approx 6,19\%$. Апробация экспериментальной методики показала ее высокую эффективность.

2. В целом было установлено, что после проведенной нами экспериментальной работы уровень одиночества у студентов-сирот в результате занятий физической культурой снизился по всем показателям, хотя 14% студентов-сирот ещё испытывают высокий уровень одиночества на занятиях. В связи с этим необходимо продолжать работу в этом направлении.

3. Как видно из таблицы 3, по всем трем показателям отмечена положительная динамика, но наиболее значимые изменения произошли в настроении студентов-сирот, так как разница в баллах до и после эксперимента составила 2,1.

4. Полученные данные говорят об эффективности проведенной экспериментальной работы со студентами-сиротами на занятиях физической культурой.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лебединского, В.Ю. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах. «Паспорт здоровья»: монография / В.Ю. Лебединского. - Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. - С. 18-172.

2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник / А.М. Максименко. - М.: Изд-во «Физическая культура», 2005. - С. 86-117.

ЭСТЕТИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ГИМНАСТОВ

*Алина Маратовна Кабаева, заслуженный мастер спорта России,
Олимпийский чемпион,*

*Марина Эдуардовна Плеханова, кандидат педагогических наук, докторант,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здо-
ровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье проанализирована и выявлена роль эстетического компонента в соревновательных программах гимнастов.

Ключевые слова: эстетический компонент, гимнастика, номенклатура показателей исполнительского мастерства.

AESTHETIC COMPONENT OF PROGRAMS OF COMPETITIONS OF GYMNASTS

*Alina Maratovna Kabaeva, deserved master of sports of Russia, Olympic champion,
Marina Eduardovna Plehanova, candidate of pedagogical sciences, competitor of a scien-
tific degree of doctor of sciences,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

Abstract

In article the role of an aesthetic component in competitive programs of gymnasts is analysed and revealed.

Key words: an aesthetic component, gymnastics, product indicators of mastery.

Эстетика – это раздел философии, изучающий закономерности чувственного освоения действительности, сущности и формы творчества по законам красоты. Термин «эстетика» происходит от греческого слова *aisthetikos* (чувствующий, чувственный). История эстетики насчитывает много веков, на протяжении этого времени отношение к ней и ее место в системе философского знания неоднократно менялось.

В искусстве проблема эстетического всегда проявляется в двух аспектах: в связи с особенностями процесса создания художественного произведения и в связи с характеристиками восприятия произведения искусства рецепиентом. Спортивная деятельность в целом такова, что вопрос об эстетическом здесь следует ставить в двух аспектах: эстетическое в действиях спортсмена и эстетический компонент восприятия спортивного состязания зрителями.

Спортсмены на площадке стремятся вызвать у наблюдающих яркие эстетические переживания. А такое возможно только при совершенном владении техникой.

«Язык телодвижения» рассматривает различные аспекты невербальной повседневной жизни, а также доказывает, что жесты являются точными индикаторами внутреннего состояния, мнений, эмоций, желаний человека.

Передача настроений и чувств происходит основным содержанием музыки. Все,