

- воспитание навыков пропаганды физической культуры и спорта;
- воспитание и совершенствование личностных качеств человека.

**Выводы:** Итак, ведущие задачи нравственного воспитания реализуются путем использования системы постепенного усложнения упражнения и условий их выполнения, способствующих достижению высоких показателей здоровья, развитию ведущих морально-волевых и двигательных качеств, организаторских способностей. При этом важно при выполнении каждого задания ставить перед учениками конкретные установки.

Например, обучая опорному прыжку согнув ноги через гимнастического коня, можно дать мальчикам следующую установку: коня можно перепрыгнуть и не владея высокой техникой данного упражнения, но задача как раз и состоит в том, чтобы не просто научиться прыгать через этот снаряд, а, тщательно обрабатывая до совершенства каждую деталь, одновременно с развитием настойчивости, упорства, трудолюбия, овладеть техникой спортивного упражнения до такой степени, чтобы по качеству его выполнения можно было судить о характере человека.

#### **Библиографический список**

1. Азбука нравственного воспитания /Под ред. И.И. Каирова, О.С. Богданова. - Москва: Просвещение, 1979.
2. Актуальные проблемы нравственного воспитания // Под ред. Л.Ф. Колесникова. – Новосибирск: Наука, 1987.
3. Гавриловец К.В. Нравственное воспитание школьников. /К.В.Гавриловец, И.И.Казимирская; 2-е издание, дополненное и переработанное. - Минск, 1988.
4. Нравственное воспитание спортсменов высокой квалификации. [Электронный ресурс] //URL: <http://www.flacho.org.ua/publ/8-1-0-438>
5. Нравственное (этическое) воспитание. [Электронный ресурс] //URL: [http://www.razlib.ru/psihologija/shpargalka\\_po\\_pedagogike/p31.php](http://www.razlib.ru/psihologija/shpargalka_po_pedagogike/p31.php)
6. Роль тренера в нравственном воспитании спортсмена. //URL: [http://www.sportmedicine.ru/news\\_science/coach-role.php](http://www.sportmedicine.ru/news_science/coach-role.php)
7. Нравственное воспитание в спорте как педагогический процесс. //URL: <http://www.fizkulturasport.ru/pedagogika/fk-sporta/333-nravstvennoe-vospitanie-v-sporte-pedagogicheskij-process.html>

**УДК: 796.01**

**Кабанова Е.Ю.<sup>1</sup>; Симонова Е.А.<sup>1</sup>, к.п.н., доцент; Jeff В.<sup>2</sup>**

### **СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО МЕТОДИКЕ ANIMAL FLOW**

<sup>1</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия [acrobat84@mail.ru](mailto:acrobat84@mail.ru); [e.a.simonova@utmn.ru](mailto:e.a.simonova@utmn.ru)

<sup>2</sup>Grove City College, Grove City, Pennsylvania, USA

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные преимущества тренировок с собственным весом, специфика тренировки по методике Animal Flow в экспериментальных группах. Представлены результаты уровня физической подготовленности, самочувствия, активности, настроения и самооценки здоровья женщин 30-35 лет до и после педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** *Animal Flow; тренировка с собственным весом; фитнес; физическая подготовка; самочувствие, активность, настроение, самооценки здоровья женщины 30-35 лет.*

**Kabanova E.Y.<sup>1</sup>; Simonova E.A.<sup>1</sup>, Ph.D., Jeff B.<sup>2</sup>**

## **CONTENT OF THE WELLNESS WORKOUTS OF WOMEN 30-35 YEARS OLD TRAINING WITH ANIMAL FLOW PROGRAM**

<sup>1</sup>*Tyumen State University, Russia, Tyumen, [acrobat84@mail.ru](mailto:acrobat84@mail.ru), [e.a.simonova@utmn.ru](mailto:e.a.simonova@utmn.ru)*

<sup>2</sup>*Grove City College, Grove City, Pennsylvania, USA*

**Abstract.** *The article describes the main advantages of bodyweight training, specifics of Animal Flow training within the experimental groups. The article presents the results of level of physical fitness, condition, activity, mood and self-assessment of health level of women aged 30-35 years old before and after pedagogical experiment.*

**Keywords:** *Animal Flow; bodyweight training; fitness; physical training; condition; activity; mood; self-assessment of health of women 30-35 years old.*

С приходом пандемии в 2020 году многие спортсмены и любители фитнеса были вынуждены внести коррективы в свой тренировочный процесс. Теперь во многих даже самых серьезных тренировочных планах профессиональных спортсменов присутствуют тренировки с собственным весом. Данные тренировки не только помогают сохранять хорошее физическое состояние без использования дорогостоящего оборудования, но и задействуют множество глубоких стабилизирующих мышц, что делает тренировку еще более эффективной.

Работа с собственным весом помогает разнообразить тренировочный процесс и стать временной альтернативой для тех, кто по каким-либо причинам не может заниматься в зале.

*Целью нашей работы* было адаптировать американскую модель методики работы с собственным весом Animal Flow в процессе оздоровительной тренировки женщин 30-35 лет под российский рынок фитнес индустрии, учитывающую мотивацию к оздоровительным занятиям и уровень физических способностей занимающихся.

Для достижения цели нами были поставлены несколько задач, при решении первой в ходе проведения анализа научно-методической литературы выявлены основные преимущества тренировок с собственным весом [8]:

1. Упражнения универсальны, а тренировку со своим весом можно выстроить в зависимости от уровня физической подготовленности.

2. Упражнения улучшают мобильность. Это особенно актуально для тех, кто занимается силовыми видами спорта, например, тяжелой атлетикой, кроссфитом или бодибилдингом.

3. Упражнения хорошо развивают технику. При тренировках со своим весом нагрузка на суставы ниже, шансов получить травму меньше, соответственно, можно увеличить время на техническую подготовку.

4. Основная часть тренировки может быть короткой и удобной, не теряя эффективности.

5. Упражнения имеют неплохой потенциал в плане влияния на гипертрофию мышц. Выполняя эти упражнения, используя полный диапазон движения, следуя принципам прогрессивной перегрузки, можно проработать основные мышечные группы.

В настоящее время существует множество методик по работе с собственным весом, и в качестве примеров мы рассмотрим самые популярные мировые программы (табл. 1). Все методики построены по-разному, но объединяет их то, что они являются максимально безопасными для человека, так как в них нет ударной осевой нагрузки на позвоночник. Каждая методика предполагает регрессии и прогрессии, используемые в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся. Рассмотрим данные методики работы с собственным весом с точки зрения их характеристик и преимуществ.

**Таблица 1**

**Характеристики методик работы с собственным весом**

Название методики	Характеристика
Calisthenics (Калистеника)	Калистеника – это система силовых тренировок, в которой роль снаряда выполняет вес собственного тела. Данную программу иногда называют воркаут, гетто-воркаут или стрит воркаут.
Pilates (Пилатес)	Пилатес — это система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации после травм. Пилатес представляет собой серию упражнений в медленном темпе, результатом которых становится оздоровление суставов и укрепление мышц, снятие напряжений и боли в теле, коррекция веса, улучшение осанки, нормализация сна и улучшение самочувствия.
Functional Patterns (Функциональные паттерны)	Функциональные паттерны — это фитнес методика, направленная на развитие функционального движения и тренировки без боли. Программа тренировок основана на использовании основных паттернов движения, таких как стояние, ходьба, бег, отталкивания. Инвентарь используется с целью прогрессии упражнений.
Budokon Yoga (Будокон йога)	Будокон йога — это динамичный тип йоги, смешанный с боевыми искусствами, элементами акробатики, баланса на руках, дыхательными практиками и медитацией.
Animal Flow (Животный поток)	Animal Flow – это методика работы с собственным весом, нацеленная на то, чтобы человек ощутил связь со своим телом с помощью контакта с полом и работой в четвероногой позиции. С помощью использования четвероногой позиции в тренировках улучшается биомеханика человеческого тела и функции внутреннего человеческого животного.

Все перечисленные методики работы с собственным весом предполагают работу с сертифицированными инструкторами, которые проходят официальное обучение и последующую сертификацию. Обучение по данным методикам может пройти каждый, но сдать экзамены и получить статус инструктора могут только специалисты в сфере спорта и фитнеса, имеющие диплом соответствующих образовательных учреждений.

Программа работы с собственным весом Animal Flow прочно основана на науке [3]. Она опирается на многие доказанные концепты в рамках науки упражнений и кинезиологии для того, чтобы сформулировать свой целостный

подход к фитнесу и движению. Программа структурирована вокруг нескольких факторов, которые вносят вклад в ее основание через научные исследования: программа подразумевает исключительно работу с собственным весом, используя упражнения закрытой цепочки для достижения целей; программа сконцентрирована на многоплановых и функциональных движениях, сфокусирована на анатомических субсистемах; программа разработана для того, чтобы включать ее в различные фитнес-программы и тренировочные модели; также программа предоставляет возможность оценки, регрессии и прогрессии с каждым шагом [2, 4].

Решая вторую задачу исследования – изучить специфику тренировки оздоровительной направленности женщин 30-35 лет, мы подробно рассмотрели шесть компонентов, из которых состоит методика Animal Flow [4, 5, 6], с помощью которых строится тренировка и способы адаптации каждого компонента методики для обеих экспериментальных групп исследования. Первая экспериментальная группа (1 ЭГ) – группа любителей, уровень физической подготовленности которой средний и ниже среднего. Вторая экспериментальная группа (2 ЭГ) – группа, уровень физической подготовленности которой высокий.

**Таблица 2**

**Характеристика параметров тренировочных занятий у экспериментальных групп по компонентам методики Animal Flow**

Компоненты методики	Группа испытуемых	
	1 ЭГ	2 ЭГ
Мобилизация запястий	- выполнение каждого упражнения в течение 90 секунд	- выполнение каждого упражнения в течение 40-60 секунд
Активации	- выполнение каждой активации в течение 2-4 секунд	- выполнение каждой активации в течение от 10-20 секунд
Формы передвижения	- выполнение 2-3 формы передвижений в качестве продолжения общей разминки; - применение русскоязычных команд	- выполнение всех форм передвижений на тренировке; - применение только англоязычных команд
Формы специфической растяжки	- выполнение элементов без задержки в конечной позиции, работая над мобильностью; - выполнение команд на английском языке	- выполнение элементов с задержкой в конечном положении от 5-10 секунд, улучшая мобильность, и силовые способности; - выполнение команд на английском языке
Смены и переходы	- использование 1-2 движений из категории на одной тренировке; - 4-6 повторений; - выполнение команд на английском языке	- использование все смены и переходы из категории на одной тренировке; - 4-6 повторений; - выполнение команд на английском языке
Flow	- применение типа Flow, следуя командам инструктора; - выполнение команд на английском языке	- применение всех 3 типов Flow (следование командам инструктора, хореографически составленное Flow, свободное Flow);

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное произнесение команд друг другу, составляя хореографию;</li> <li>- составление комбинации из элементов в связки и синхронное выполнение;</li> <li>- выполнение свободного flow без команд инструктора и заранее составленной хореографии;</li> <li>- выполнение команд на английском языке</li> </ul>
--	--	---

Для проверки эффективности внедрения в тренировочный процесс женщин 30-35 лет адаптированный вариант методики Animal Flow на 2 месяца, включающую одно групповое занятие в неделю (2 часа) с инструктором, самостоятельную работу по каждому занятию и коррекцию техники движений (3 задача), нами были проведены пять нормативных тестов для изучения показателей уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом занимающихся. Также нами было проведено анкетирование для изучения мотивов занятий, самочувствия, активности, настроения; самооценки состояния здоровья до и после внедрения в тренировочный процесс методики Animal Flow.

Согласно полученным данным, наибольший прирост в 1 ЭГ был показан в тесте на динамическое равновесие 92%, в пробе Ромберга 36% и в подвижности позвоночного столба 15,8%. Наименьшие приросты у женщин были в таких упражнениях как «Прыжок в длину с места» на определение скоростно-силовых способностей 7,6% и подвижности в плечевом суставе 5,3% [1]. Во 2 ЭГ наибольший прирост в показателях был показан в статическом равновесии 51% на правой и 55% на левой ноге, подвижность позвоночного столба улучшилась на 22%, а подвижность в плечевом суставе на 16%. В пробе на динамическое равновесие: проба с ходьбой участницы до и после эксперимента справились с испытанием.

Результаты анкетирования по опроснику САН показали, что до эксперимента отмечены в пределах среднего значения самочувствие у 33%, активность 25%, настроение у 17% испытуемых женщин. У остальных участниц эти показатели соответствуют нормальным значениям. Если смотреть соотношение этих значений, то они примерно равны. После эксперимента отмечены положительные результаты у каждой женщины экспериментальной группы по всем показателям, они улучшаются, особенно настроение и их соотношение не изменяется. 17 % респондентов в 1 ЭГ оценивают свое состояние здоровья как хорошее, 75% как удовлетворительное и лишь 8% как неудовлетворительное, как до, так и после эксперимента.

Во 2 ЭГ результаты по опроснику САН соответствуют нормальным значениям как до, так и после эксперимента, по соотношению показателей у всех испытуемых они равны. 60% женщин оценивают свое состояние здоровья как удовлетворительное и 40%, как хорошее.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности внедрения в тренировочный процесс женщин 30-35 лет адаптированного варианта методики Animal Flow.

#### **Библиографический список**

1. Кабанова Е.Ю. Изучение физической подготовленности женщин 30-35 лет, занимающихся по методике Animal Flow / Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева // Е.Ю. Кабанова, Е.А. Симонова. - Тюмень «Векор Бук». 2020. - С. 335-338
2. Cogley, R.M. Comparison of muscle activation using various hand positions during the push-up exercise / Cogley RM, Archambault TA, Fibeger JF, Koverman MM, Youdas JW, Hollman JH. // Journal Strength Cond Res. 2005 Aug.19(3) – 628-633 p.
3. Martyn, M. Human Movement Science, Volume 47, // Matthews, Martyn; Yusuf, Mohamed; Doyle, Caron; and Thompson, Catherine. – June 2016. – 250 p.
4. Puddle D.L. Ground Reaction Forces and Loading Rates Associated with Parkour and Traditional Drop Landing Techniques / Puddle D.L., Peter S. Maulder // Journal of Sports Science and Medicine. – Vol.12 (1) – Mar. 2013 – P 122-129.
5. Shinkle J. Effect of core strength on the measure of power in the extremities / J Shinkle, T.W. Nesser, T.J. Demchak, D.M. McMannus // Journal of Strength and Conditioning Research. – Feb. 2012 Vol 26 (2) – P 373-380.
6. Stretching 35 stretches to improve Flexibility and reduce pain // Harvard Medical School Special Health Report / – 2014. – 41 p.
7. Walker, B. Ultimate Guide to Stretching and Flexibility // Brad Walker. – New York. 2011. – 146 p.
8. <https://www.mhealth.ru/fitness/theory/trenirovki-s-sobstvennym-vesom-asluzhivayut-li-oni-vnimaniya/amp/>

### **Касмалиева А.С.<sup>1</sup>, к.п.н., доцент Дуйсембаев Т.Н.<sup>2</sup>, ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

<sup>1</sup>КТУ «Манас», Кыргызская Республика

<sup>2</sup>КАЗГУ им.Аль-Фараби, Республика Казахстан

**Аннотация:** В статье авторы дают анализ прогнозирования результатов соревновательной деятельности спортсменов – как одного из компонентов системы их подготовки. В процессе психологического тестирования можно решать задачи отбора спортсменов, используя для этого целый ряд критериев. Экспериментально обоснована необходимость использования дифференцированных психологических критериев прогнозирования успешности спортсменов в зависимости от специфики соревновательной деятельности в вольной борьбе.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, психологические свойства, борцы высокой квалификации.

### **Kasmalieva A.S.<sup>1</sup>, Associate Professor, Duisembaev T.N.<sup>2</sup> FORECASTING THE PERFORMANCE OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS**

<sup>1</sup>KTU "Manas", Kyrgyz Republic

<sup>2</sup>KAZGU named after Al-Farabi, Republic of Kazakhstan