

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 7-8 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БРЕЙКИНГОМ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, kmn25@list.ru

Аннотация. В статье представлен опыт ИП «Маргина» г. Тюмени по развитию ловкости у мальчиков младшего школьного возраста, занимающихся брейкингом. Также обозначены результаты эксперимента по внедрению соответствующей методики у детей 7-8 лет. Приведено сравнение показателей физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп до и после педагогических воздействий.

Ключевые слова: брейкинг, физические качества, ловкость, младший школьный возраст

Kushnarenko M.N.

THE DEVELOPMENT OF DEXTERITY IN BOYS 7-8 YEARS OLD IN THE BREAKING CLASSES PROCESS

University of Tyumen, Tyumen, Russia, kmn25@list.ru

Annotation. The article presents the experience of "Margina" in Tyumen on the development of dexterity in boys of primary school age engaged in breaking. The results of an experiment on the introduction of an appropriate technique in children aged 7-8 years are also indicated. The comparison of indicators of physical fitness of the subjects of the control and experimental groups before and after pedagogical influences is given.

Key words: breaking, physical qualities, dexterity, primary school age

В современном мире как никогда остро стоит вопрос объективной необходимости в формировании здорового образа жизни у школьников. При этом на основе анализа литературных источников (И.Э. Горбунова, А.С. Касмалиева, Л.Г. Пилич,) выявлена недостаточно разнообразная направленность предоставляемых образовательными учреждениями физкультурно-спортивных услуг [1, 3, 6]. Одним из инновационных направлений оздоровления младших школьников является брейкинг, занимаясь которым, согласно Н.А. Гунькиной, молодое поколение имеет возможность развиваться как духовно, так и физически [2].

При этом, ярко выражено расхождение между изученностью теории развития физических кондиций у начинающих спортсменов в популярных видах спорта и недостаточной проработанностью методического сопровождения физической подготовки в брейкинге [5].

К тому же в научном обществе неоспоримо осознание необходимости целенаправленного развития ловкости у детей, в том числе занимающихся брейкингом. Однако в противовес этому отсутствует научно-методическое обеспечение тренировочного процесса в брейкинге, как специфическом виде спортивной, а не танцевальной культуры [4].

Представленные противоречия транслируют проблему исследования, связанную с недостаточной разработанностью научно-методического обеспечения развития ловкости у младших школьников, занимающихся брейкингом.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс мальчиков 7-8 лет на спортивно-оздоровительном этапе занятий брейкингом.

Предмет исследования – средства и методы развития ловкости у мальчиков 7-8 лет в процессе занятий брейкингом.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития ловкости у мальчиков 7-8 лет в процессе занятий брейкингом.

В ходе исследования использовались методы как теоретические (анализ, обобщение и систематизация литературы по проблеме исследования), так и эмпирические (опытно-экспериментальное исследование формирующего типа, педагогическое и психологическое тестирования, математико-статистические методы обработки экспериментальных данных).

Суть опытно-экспериментального исследования состояла в изучении эффективности воздействия двух методик. Для этого участники эксперимента, представленные мальчиками 7-8 лет спортивно-оздоровительного этапа, были разделены на 2 группы по 15 человек. В контрольной группе (Кг) тренировались по стандартной методике, по которой работают тренеры по брейкингу Тюменской области. Параллельно с этим в экспериментальной группе (Эг) дети тренировались по разработанной нами методике.

Для определения физических кондиций участников обеих групп до, на экваторе и после экспериментального воздействия было проведено педагогическое тестирование, состоявшее из батареи тестов: «Равновесие на одной ноге» – равновесие; «Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 секунд» – вестибулярная устойчивость; «Прыжок в высоту с поворотом вокруг продольной оси» – координация; «Тест-игра на изучение чувства ритма «Ладощки» – ритмические способности; «Динамометрия» с изменением степени сжатия» – дифференциация усилий; «Бег на дистанцию 30 метров» – быстрота; «Подъем туловища из положения лежа на спине» – сила; «Непрерывный бег в течение 6 минут» – выносливость; «Отведение рук назад» – гибкость.

Для выявления свойств темперамента занимающихся был реализован тест Айзенка в модификации для младших школьников. Вопросы озвучивались и ответы детей записывались в бланк родителями, обрабатывались и интерпретировались результаты нами. С целью диагностики уровня самооценки участников эксперимента был проведен тест Будасси-Киселева. Тест проходили родители в онлайн-формате, при обсуждении с ребенком.

Проведя первичное тестирование, мы выявили низкий уровень развития ловкости, а также средний уровень быстроты, силы, выносливости и гибкости.

По данным теста Айзенка мы разделили участников экспериментальной группы на 2 подгруппы: холерики (43 %) и сангвиники (43 %), флегматики (14 %) и меланхолики (0 %).

Далее на основании данных теории и методики развития физических качеств мы разработали и внедрили в процесс начальной спортивной подготовки методику развития ловкости у мальчиков 7-8 лет, занимающихся брейкингом.

Цель методики заключается в развитии ловкости у мальчиков 7-8 лет в процессе занятий брейкингом.

Задачи методики:

1. Развивать равновесие, вестибулярную устойчивость и ритмические способности.
2. Развивать координационные способности через накопление запаса элементов движений и совершенствование умения объединять их в более сложные, двигательные комбинации.
3. Научить спортсменов перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.
4. Развивать точность восприятия своих движений в пространстве и во времени.
5. Обновлять двигательный опыт спортсмена, совершенствуя функции анализаторов движений и их способности с целью развития умения регулировать мышечные напряжения в определенных пространственно-временных условиях.

В самой методике, представленной в виде таблицы, указаны задачи, основанные на компонентах ловкости (равновесие, вестибулярная устойчивость, координация, ритмические способности, дифференциация усилий); средства, разработанные на базе техник Top Rock, Footwork, Freezes, Power move, Power Tricks; ошибки и рекомендации для каждого упражнения; особенности нагрузки, прописанные исходя из типа темперамента (холерики и сангвиники, флегматики и меланхолики).

Основными особенностями, отличающими экспериментальную методику от стандартных, являются, во-первых, дифференциация средств, методов и параметров нагрузки развития ловкости, занимающихся с учетом половозрастных и типологических особенностей через разделение их на мини-группы; во-вторых, обучение элементам брейкинга в зоне ближайшего развития с постепенным повышением сложности упражнений и созданием оптимальных для каждого ребенка обучающих ситуаций.

Проведя педагогический эксперимент и получив итоговые результаты, мы убедились в том, что разработанная нами методика является достаточно эффективной для развития ловкости. В обеих группах результаты за восемь месяцев улучшились, но при анализе процентного прироста были выявлены различия.

Так, благодаря упражнениям из техники Freeze's, произошло увеличение показателей в тесте на равновесие у экспериментальной группы более чем в два раза, в то время как у контрольной группы – на 17 %. Улучшились результаты в тесте, определяющем вестибулярную устойчивость, на 80 % у Эг и на 15 % у Кг. Это объясняется применением средств из направлений Top Rock, Power Tricks, Power Move. Также различим прирост показателей у экспериментальной и контрольной групп в тесте на координацию: 84 и 11 % соответственно, что показывает оптимальность использования в методике упражнений из Power Tricks и Footwork. Представленные различия оказались достоверными ($p \leq 0,05$).

Статистически недостоверна разница показателей в тестах, определяющих ритмические способности ($t=1,1$) и дифференциацию усилий ($t=0,5$). В первом случае прирост на 19 % у Эг и на 10 % у Кг, во втором – на 20 % у Эг и на 8 % у Кг. Причина этому – наименее выраженный эффект тренируемости из всех компонентов ловкости.

Вместе с тем, мы определили, что разработанная нами методика положительно влияет на развитие других физических качеств. Были выявлены достоверные различия показателей ($p \leq 0,05$) контрольной и экспериментальной групп в тестах на быстроту, силу и выносливость. В беге на 30 метров изменения за восемь месяцев тренировок в контрольной группе составили с 7,67 до 6,94 секунд, а в экспериментальной группе – с 7,71 до 6,44 секунд. В тесте «Подъем туловища из положения лежа на спине» участники контрольной группы показали прирост результатов в среднем с 8,47 до 14,90 раз, в свою очередь, участники экспериментальной группы увеличили количество выполнений с 9,00 до 21,33 раза. В тесте на выносливость прирост контрольной группы составил 14 %, а экспериментальной – 25 %. В одном тесте, определяющем уровень развития гибкости, прирост экспериментальной группы также выше, чем в контрольной (с 15,33 до 18,09 градусов против динамики с 13,67 до 15,58 градусов), но недостоверен ($p > 0,05$).

Стоит заметить, что результаты стали выше нормы в 56 % тестов у контрольной группы и в 100 % тестов у экспериментальной группы.

По тесту Будасси-Киселева, проводимому в сотрудничестве с родителями детей, были выявлены позитивные изменения самооценки у участников экспериментальной группы: увеличилось количество занимающихся, имеющих адекватный уровень, с 20 % до 53 %, по сравнению с участниками контрольной группы, улучшивших адекватность самооценки с 20 % до 33%.

Таким образом, исходя из представленных данных, можно утверждать, что мы достигли цели, решили поставленные задачи на достаточно высоком уровне. Методика может применяться в области физического воспитания тренерами по брейкингу детей младшего школьного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

Библиографический список

1. Горбунова, И.Э. Физические качества и их характеристики / И.Э. Горбунова // *Приоритетные направления развития науки и образования: материалы Международной научно-практической конференции.* – Пенза, 2020. – С. 214-216.
2. Гунькина, Н.А. Влияние уличных стилей танца на эмоциональное и физическое состояние человека / Н.А. Гунькина, Н.В. Колоскова // *Инновационные процессы в современной науке: материалы Международной научно-практической конференции.* – Прага, 2017. С. 469-472.
3. Касмалиева, А.С. Особенности формирования интереса к занятиям физической культуры детей младшего школьного возраста / А.С. Касмалиева, Л.И. Губанова // *Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана.* – 2016. – № 4. – С. 179-181.
4. Лосин, Б.Е. Мнения специалистов по вопросам содержания методик развития ловкости у юных квалифицированных баскетболистов / Б.Е. Лосин, А.А. Разак, В.С. Попереков // *Психолого-педагогические технологии физической культуры: интеграция науки и практики: материалы Международной заочной научно-практической конференции.* – Киров, 2016. – С. 30-32.

5. Перескоков, Г.Н. Рефлексия – неотъемлемая часть учебных занятий по брейк-дансу / Г.Н. Перескоков // Образование в Кировской области. – 2014. – № 3 (31). – С. 46-47.

6. Пилич, Л.Г. Роль физических упражнений в развитии функциональной подготовленности младших школьников / Л.Г. Пилич, Е.М. Голикова // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тольятти, 2019. С. 150-155.

УДК 796.325

М.И. Миних

ИЗУЧЕНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ КОМАНДЫ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, maxim.minih@yandex.ru

Аннотация. В статье представлено исследование динамики показателей сплоченности и эффективности соревновательной деятельности команды студенток-волейболисток ГАУ Северного Зауралья за 2021 и 2022 учебные года. Сделаны выводы о влиянии прибытия в команду одних игроков и выбывания других.

Ключевые слова: команда, волейбол, студенты, взаимодействие, командообразование, показатели сплоченности

M. Minikh

STUDYING THE COHESION OF A TEAM OF STUDENTS FEMALE VOLLEYBALL

University of Tyumen, Tyumen, Russia, maxim.minih@yandex.ru

Annotation. The article presents a study of the dynamics of the indicators of cohesion and effectiveness of the competitive activity of the female volleyball team of the State Northern Trans-Urals agrarian university for the 2021 and 2022 academic years. In conclusion, the article presents the impact of the arrival of some players in the team and the elimination of others.

Key words: team, volleyball, students, interaction, teambuilding, cohesion indicators

Студенческая спортивная команда является очередным этапом в жизни большинства спортсменов, предоставляющим новые возможности для дальнейшего развития его личности. Но, так как неоднократно доказано, что результативность спортивной команды зависит как от достижения игроками конструктивного взаимодействия, так и от отношений, складывающихся между ними, студенческая команда с ее спецификой требует особого внимания со стороны тренера. Учеными представлены исследования по формированию эффективных командных взаимодействий с помощью изменения поведения тренера, спортсменов (Марков К.К., Коломейцев Ю.А., Манжелей И.В.), внедрения в тренировочный процесс мероприятий, направленных на формирование личностных качеств, необходимых для эффективных командных взаимодействий (Павлюв Ю.Н.), преодоление межличностных конфликтов в команде (Ханин Ю.Л., Черепов Е.А.), однако особенности студенческого спорта: актуализируют проблему недостаточной разработанности средств и методов конструктивного взаимодействия у студентов-спортсменов [1, 2, 3].

Цель – изучить изменение показателей сплоченности команды студенток-волейболисток за 2020-2021 года.