

Шкала оценки уровня показателей конькобежной технической подготовленности юных хоккеистов ГНП-2

Тест	Очень низкий, 1 балл	Низкий, 2 балла	Средний, 3 балла	Выше среднего, 4 балла	Высокий, 5 баллов
1. Челночный бег на коньках 9+18+9 м, с	>12,85	11,96–12,84	10,16–11,95	10,15–9,28	<9,27
2. Бег на коньках 36 м лицом вперед, с	>7,60	7,38–7,59	6,9–7,37	6,89–6,67	<6,66
3. Бег на коньках 36 м спиной вперед, с	>13,95	12,85–13,94	10,6–12,84	10,59–9,50	<9,49
4. Бег по «восьмерке» вправо, с	>16,74	15,94–16,73	14,3–15,93	14,29–13,50	<13,49
5. Бег по «восьмерке» влево, с	>16,68	15,89–16,67	14,29–15,88	14,28–13,51	<13,50
6. Сумма баллов тестирования ТП	0–3	4–6	7–12	13–19	20–25

Заключение

Для эффективного управления тренировочным процессом тренер должен не менее 2 раз в год (как правило, в сентябре и мае) проводить тестирования и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждого хоккеиста.

Согласно учебной программе, к каждому последующему году обучения следует допускать ребят, имеющих высокий (или выше среднего уровень при значительной динамике роста) показателей подготовленности [1, с. 32]. Для перевода на следующий этап подготовки модельные характеристики должны быть достигнуты спортсменами в конце учебного года.

Литература

1. Никонов Ю. В. Хоккей с шайбой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Ю. В. Никонов. 3-е изд. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 134 с. : ил.
2. Карась А. Л. Методика развития координационных способностей юных хоккеистов на этапе начальной подготовки средствами спортивно-прикладной гимнастики / А. Л. Карась // Мир спорта. – 2022. – № 2 (87). – С. 48–51.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Годик М. А. Спортивная метрология : учебник / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 191 с.

* * *

УДК 7.092

doi:10.18720/SPVPU/2/id23-321

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Квашнина Елена Владимировна¹, Вецель Светлана Анатольевна²¹ – Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия² – ЧОО «Федерация эстетической гимнастики Челябинской области», Челябинск, Россия

Аннотация. В статье представлены данные о состоянии здоровья женщин зрелого возраста. Рассмотрены основные причины низкой физической активности населения. Представлено содержание занятий с использованием средств эстетической гимнастики с учетом гендерных особенностей женщин. А также показаны результаты применения инновационной технологии, направленной на повышение мотивации женщин зрелого возраста к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, женщины зрелого возраста, средства эстетической гимнастики, инновационные технологии.

INNOVATION TECHNOLOGIES AS A MEANS OF INCREASING MOTIVATION IN WOMEN OF MATURE AGE TO SPORT ACTIVITIES

Kvashnina Elena Vladimirovna¹, Vetzsel Svetlana Anatolyevna²¹ – Herzen University, Saint Petersburg, Russia² – Federation of the aesthetic gymnastics of Chelyabinsk region, Chelyabinsk, Russia

Abstract. The article includes information about health of mature women. The article will discuss the reasons for the low physical activity of people. It presents the content of classes using means of aesthetic gymnastics in view of gender features of women. Also it represents the results of implementing innovative technologies aimed at increasing the motivation of mature women to physical activities.

Keywords: health, mature age women, means of aesthetic gymnastics, innovative technologies.

Актуальность исследования

На современном этапе развития общества вопросы сохранения и укрепления физического и психического здоровья, повышение физической активности и долголетия женщин приобретают все большую значимость. Здоровье очень важно в нашей жизни, так как это состояние оптимальной устойчивости организма к различным факторам [2; 3].

Вместе с тем многочисленные исследования свидетельствуют об устойчивой тенденции к снижению состояния здоровья женщин зрелого возраста. Так, ухудшение функционального состояния опорно-двигательного аппарата выявлено у 60 % взрослого населения, сердечно-сосудистой системы (повышение артериального давления) – у 40 %, хронические заболевания позвоночника – у 35 %, избыточная масса тела (за счет повышенного содержания жира) – у 30–50 %, заболевания суставов у 15–20%, дыхательные резервы находятся на уровне ниже среднего более чем у половины (61 %) испытуемых. Основными заболеваниями, с которыми сталкивается организм женщины со стороны нервной системы, – вегетососудистая дистония, неврозы, депрессивные состояния [1; 4]. Наиболее ранним регрессионным изменениям подвержены силовые способности, гибкость, затем двигательные-координационные способности, выносливость женщин, не занимающихся физическими упражнениями [1].

Одним из основных факторов замедления процессов старения, сохранения здоровья и повышения физической активности женщин являются систематические занятия физической культурой. На сегодняшний день в нашей стране реализуется множество современных средств и форм проведения занятий. Однако существуют причины, по которым женское население не занимается физическими упражнениями. Это традиционная нехватка времени, высокая стоимость занятий, проблемы со здоровьем, не позволяющие заниматься в группах с высокоинтенсивной нагрузкой, сложность упражнений для самостоятельного их выполнения, отсутствие знаний в этой области. Но в большинстве случаев это низкий уровень мотивации или точнее сказать ее недолгое существование. На наш взгляд, не менее важными причинами является отсутствие гендерного подхода к содержанию и проведению занятий, а также взаимосвязи с условиями жизнедеятельности женщин, в частности сохранения и укрепления семьи.

Задачи формирования системы мотивации различных категорий населения к физическому развитию и спортивному образу жизни, создания возможностей для самореализации и развития способностей граждан в сфере физической культуры отражены в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [5].

Для решения данных задач необходимо внедрение инновационных технологий в область физической культуры и спорта, которые на данном этапе

развиваются достаточно стремительно. Применение инновационных технологий – это творческий подход к педагогическому процессу с целью увеличения интереса к занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня физической подготовленности и сохранения здоровья.

В нашем исследовании, которое проходило с января 2022 года по январь 2023 года, принимали участие 50 женщин от 29 до 47 лет, что соответствует зрелому возрасту: 1-й период 21–35 лет; 2-й период 36–55 лет. Все женщины – это мамы девочек, которые занимаются эстетической гимнастикой в Студии «Алекса» г. Челябинска.

Занятия эстетической гимнастикой для женщин проходили 1 раз в неделю (воскресенье) в течение 1,5–2 часов. Сюда были включены упражнения общей физической подготовки, хореографической подготовки, элементы эстетической гимнастики (волны, качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и танцевальные шаги) в сочетании с музыкой. Мамы разучили совместный танец с дочками-гимнастками под названием «Мамины крылья». Для качественного выполнения элементов эстетической гимнастики необходимы такие физические качества, как гибкость, скорость, сила, координация и способность двигаться без усилий. С этой целью в содержание тренировочного процесса женщин были включены занятия йогой Айенгара и силовые тренировки.

Занятия йогой Айенгара проводились каждое утро на платформе Zoom в течение 40 минут. В первую неделю месяца женщины выполняли комплекс асан из поз стоя, вторую неделю – асаны, направленные на вытяжение вперед (наклоны), третью неделю – позы на раскрытие грудной клетки и увеличение подвижности грудного отдела позвоночника, четвертую неделю – восстанавливающие и перевернутые позы. В каждом последующем месяце уже изученные асаны усложнялись и добавлялись новые. Кроме этого женщины выполняли комплексы асан для повышения иммунитета, для повышения уровня выносливости (Сурья Намаскар) и упражнения на дыхание: 4 вида Пранаямы [2].

Силовые тренировки проводились каждый вечер на платформе Zoom в течение 40 минут. Женщины выполняли комплексы упражнений для развития силы мышц спины и живота, мышц рук, ног и ягодиц.

В летнее время тренировочный процесс женщин был дополнен утренними пробежками в течение одного часа 3 раза в неделю и проходил под чутким руководством тренеров по эстетической гимнастике, хореографа и фитнес-инструктора.

Для повышения мотивации женщин были разработаны фотопроекты, которые проходили в социальных сетях: «Мама и дочь», «Папа гимнастки», «Признайся в любви «Алексе»». Нужно было прислать фото, на котором изображены мама и ее дочь гимнастка. Женщины выполняли шпагаты, мосты, и другие позы, в которых обычно не фотографируются. Но когда у тебя дочь гимнастка – положение

Участие женщин зрелого возраста в танцевальных конкурсах

Название конкурса	Дата участия	Место проведения	Награда
Городской фестиваль-конкурс «Хрустальная капель»	март 2022	г. Челябинск	Гран-При
Международный творческий конкурс «Вселенная талантов»	июнь 2022	Онлайн	Гран-При
Международный конкурс-фестиваль «На Олимпе»	июль 2022	Онлайн	Лауреат 1 степени
Всероссийский танцевальный фестиваль «Олимп»	октябрь 2022	г. Челябинск	Гран-При
Международный танцевальный конкурс «Синяя роза»	октябрь 2022	г. Челябинск	Лауреат 1 степени
Международный конкурс-фестиваль хореографического искусства «Grand Festival»	ноябрь 2022	г. Москва	Лауреат 1 степени

обязывает. Фотопроект «Папа гимнастки», где главную роль играл папа спортсменки, был не менее удачным. Папы не уступали мамам ни в растяжке, ни в акробатике.

Эффективность применяемых нами средств эстетической гимнастики, направленных на повышение мотивации женщин к занятиям физической культурой и спортом, представлена в таблице 1.

В процессе совместных занятий мамы расширили объем знаний о применении упражнений для укрепления определенных мышечных групп, о правильном питании, об организации и проведении соревнований, о разновидностях нагрузок, которым подвергаются их дети. Они больше времени проводили со своим ребенком, занимаясь полезным делом, что еще больше сплотило их семью. В конце нашего исследования мамы решились на собственный сольный танец «Дерево жизни».

Таким образом, совместные занятия, репетиции, показательные выступления, поездки, связанные с участием в конкурсах и активным отдыхом; фото- и видео-конкурсы в социальных сетях; привлечение к работе в спортивных лагерях и помощи в организации и проведении соревнований помогают женщинам не только развивать желание заниматься физической активностью, но и контролировать свое здоровье, повышать качество жизни, сохранять и укреплять семью.

Литература

1. Живуцкая И. А. Комплексная методика физкультурно-оздоровительных занятий на основе системы йога-латеса с женщинами второго периода зрелого возраста (36–55 лет) : дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.04 / Живуцкая Ирина Анатольевна ; Смоленский гос. ун-т спорта. — Москва, 2022. — 201 с.
2. Квашнина Е. В. Физическая и функциональная подготовленность женщин 30–39 лет, занимающихся йогой по методу Айенгара / Е. В. Квашнина, О. А. Иваненко // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры : материалы XXIX регион. науч.-метод. конф. — Челябинск : УралГУФК, 2019. — С. 80–82.
3. Лубнина А. А. Силовая тренировка с использованием памп-штанги с женщинами 30–35 лет / А. А. Лубнина, Е. В. Квашнина // Физическая культура, спорт, туризм : наука, образование, технологии : материалы IX Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. магистрантов и молодых ученых. — Челябинск : УралГУФК, 2021. — С. 144–145.
4. Орлан А. С. Построение занятий оздоровительной физической культурой женщин-педагогов 45–55 лет на основе блочно-модульного представления содержания : дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.04 / Орлан Анна Сергеевна ; Волгоградская гос. академия физ. культ. — Волгоград, 2017. — 186 с.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года : сайт. — URL : <http://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения 03.02.2023).

* * *

УДК 796.41

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-322

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Колунин Евгений Тимофеевич

Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

Аннотация. Статья посвящена обоснованию эффективности рационального системного использования средств гимнастики в процессе подготовки спортсменов начального этапа многолетней тренировки. Описана и обоснована технология использования гимнастических упражнений и техник на этапе начальной подготовки спортсменов с учетом специфики вида спорта.

Ключевые слова. спортивная тренировка начальная подготовка, гимнастические упражнения, физическая подготовка.