

Министерство спорта Республики Татарстан
Совет директоров училищ олимпийского резерва Российской Федерации
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Казанское училище олимпийского резерва»
Краевое государственное автономное профессиональное учреждение
«Красноярский колледж олимпийского резерва»
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»
Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Кафедра спортивных дисциплин и методик их преподавания
факультета физического воспитания и спорта
(г. Брест, Республика Беларусь)



**ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ УЧИЛИЩА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:
РЕАЛИИ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Сборник материалов Межрегиональной
научно-практической конференции с международным участием
(19 апреля 2024 года)*

Казань 2024

УДК 337.5:796.07

ББК 74.247.124

И66

Организационный комитет:

Шакиров Р.И., директор ГБПОУ «КазУОР»,
Республика Татарстан, Россия

Бутлеровская Л.Ю., зам. директора по УР
УВР ГБПОУ «КазУОР», Республика
Татарстан, Россия

Морозова Г.Н., методист высшей кв. кате-
гории, ГБПОУ «КазУОР», канд. пед. наук,
доцент, Республика Татарстан, Россия

Титова Л.С., зав. кафедрой спортивных
дисциплин и методик их преподавания
УО «БрГУ имени А.С.Пушкина», г. Брест,
Республика Беларусь

Кисель А. П., специалист учебно-методичес-
кого отдела УО «БрГУ имени А.С. Пуш-
кина», г. Брест, Республика Беларусь

Веневцев С.И., директор КГАПОУ
«ККОР», канд. пед. наук, доцент, Россия

Щетинина Е.В., зам. директора по
КГАПОУ «ККОР», Россия

Карелина В.В., методист высшей кв.
категории КГАПОУ «ККОР», Россия

Беткузина Н.В., директор ГБПОУ
Республики Марий Эл «УОР», Россия

Нагорина Е.А., зам. директора по УСР
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
Россия

И 66 Инновационное развитие училища олимпийского резерва на современном этапе: реалии, проблемы, перспективы: Сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (19 апреля 2024 г.) / Под общей редакцией к. п. н., доцента Г. Н. Морозовой и А. П. Кисель. Казань: Глаголь, 2024. 353 с.

В сборник включены статьи и доклады участников Межрегиональной научно-практической конференции с международным участием «**Инновационное развитие училища олимпийского резерва на современном этапе: реалии, проблемы, перспективы**», состоявшейся 19 апреля 2024 г. в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва».

Материалы конференции адресованы широкому кругу читателей и могут быть использованы в теории и практике профессионального образования и спортивной подготовки.

Ответственность за точность предоставляемой информации несут авторы статей.

Все материалы представлены с сохранением авторского изложения.

УДК 337.5:796.07

ББК 74.247.124

© Коллектив авторов, 2024

© ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», 2024

<i>Мелихова Т.М.</i> Средства скоростно-силовой подготовки конькобежцев 13-15 лет в подготовительный период	185
<i>Перевальская С.В., Хусаинова Е.А.</i> Анализ пространственной антиципации в фехтовании на шпаге	188
<i>Прохорова О. М.</i> Тенденции в развитии спорта и эволюции культуры общества в современных реалиях	192
<i>Сафиуллина Э.М.</i> Психолого- педагогическое сопровождение процесса формирования личности студента –спортсмена	195
<i>Сунатов Журабек Тургунбек угли</i> Значение цифровых технологий в спорте	198
<i>Титова Л.С.</i> Функциональный тренинг в аэробике спортивной	203
<i>Файзуллина Р. А., Еремеева Е. Д.</i> Диагностика психологической совместимости в команде на примере игроков ЖФК «Рубин-М»	208
<i>Черняева С.В., Колеснева Д. Д.,</i> Особенности восстановления спортивной работоспособности кикбоксеров в тренировочном процессе на этапе начальной подготовки	213
СЕКЦИЯ № 3	217
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ВОСПИТАНИЮ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
<i>Будрейко И.И.</i> Патриотическое воспитание молодежи на примере ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва	217
<i>Бурмистрова М.Ю.</i> Особенности экономического воспитания студентов	220
<i>Васильева О.С.</i> Специфика стресс-фрустрационного состояния старшеклассников обучающихся в спортивных учреждениях	223
<i>Гафарова А.А., Абдулин И.Ф.</i> Влияние приложений и новых технологий на популяризацию физической культуры и спорта	228
<i>Григоревич И.В. Авхимович Ю.А., Капитонова Е.П.</i> Воспитание патриотизма у студенческой молодежи в современных условиях	232
<i>Еганов А.В.</i> Зависимость социализации личности курсантов от некоторых параметров психического здоровья	237

процессы и дают результат. Например, в футболе налажено использование видеонаблюдения.

В результате ссор и драк в футболе гораздо меньше, несправедливостей не случается. Использование цифровых технологий не только в спорте, но и во всех сферах принесет положительные результаты.

Литература:

1. A.A. Tolametov. SPORTDA AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARI. O'QUV-USLUBIY MAJMUA. Toshkent-2023.

2. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O 'ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO 'NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS, 1(1).

3. Sunatov, J. R. (2023, December). TA'LIMDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O 'RNI. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions" (Vol. 1, No. 01).

4. угли Сунатов, Ж. Т., & Юсупов, Ш. (2024). АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ЯЗЫКОВ ПРОГРАММИРОВАНИЯ И ИХ ВОЗМОЖНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. Innovative Development in Educational Activities, 3(3), 73-79.

5. Sunatov, J. R., Shamatova, G., & Maxmanazarov, O. (2024). TA'LIMDA KOMPYUTER TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH (MS POWERPOINT AMALIY DASTURIY TA'MINOT MISOLIDA). Talqin va tadqiqotlar, (28).

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ В АЭРОБИКЕ СПОРТИВНОЙ

FUNCTIONAL TRAINING IN THE AEROBIC GYMNASTICS

*Л. С.Тимова,
заведующий кафедрой спортивных дисциплин и методик их преподавания
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
Республика Беларусь, г. Брест*

*L.S.Tsitova,
Head of the Department of Sports Disciplines and Methods of their Teaching
EI " Brest State A. S. Pushkin University",
Republic of Belarus, Brest*

Аннотация. В статье рассмотрены упражнения функционального тренинга сопряжённого воздействия на общую, специальную и техническую подготовку занимающихся в секции по аэробике спортивной.

Ключевые слова: аэробика спортивная, функциональный тренинг, физическая и техническая подготовленность.

Abstract: The article discusses functional training exercises with associated

effects on the general, special and technical training of those involved in the aerobic gymnastics section.

Keywords: aerobic gymnastics, functional training, physical and technical preparedness.

Аэробика спортивная (аэробная гимнастика) – вид спорта, который предъявляет повышенные требования к координационным способностям с точки зрения ритмо-темповых, динамических и пространственно-временных характеристик. Наличие в соревновательной программе силовых элементов, упражнений на гибкость и амплитудных прыжков требует от спортсмена повышенного уровня развития физических качеств, в частности, общей и специальной выносливости, динамической (взрывной) и статической силы, гибкости и пластичности.

В настоящее время, аэробика спортивная включает в себя следующие спортивные дисциплины – индивидуальные выступления (соло мужское/женское), смешанные пары, трио, группа (5 спортсменов), аэроденс (танцевальная программа, 8 человек), аэроstep (танцевальная программа на степ-платформе, 8 участников).

Соревновательная композиция в данном виде спорта состоит из соединения аэробных движений (САД), набора акробатических комбинаций, пирамид, подъемов (в парах, группах) и технических элементов.

Касательно технической части, то изначально элементы сложности были распределены согласно критериям (в основном по задействованным физическим качествам) в шесть групп структурных групп: А – статическая сила, В – динамическая сила, С – прыжки, D – прыжки и пируэты, E – удары ногами, F – равновесия и гибкость. К 2023 году изменения и совершенствование правил соревнований (каждый четырехгодичный цикл) привело к формированию всего трех групп элементов сложности. Элементы распределили по сходным техническим действиям, с учетом физических способностей, необходимых для каждого движения, и классифицировали в подгруппы (семейства): упражнения на полу – группа «А», в воздухе – «В» и в положении стоя – «С».

Многолетний процесс спортивной подготовки по аэробной гимнастике предусматривает последовательное, поэтапное и непрерывное изучение элементов сложности и специфической хореографии. По ходу спортивного совершенствования соотношение объема средств общей и специальной подготовки постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки.

Усложнение соревновательной программы требует от тренерского штаба разработку новых подходов в планировании тренировочного процесса. Кроме того, обычно многолетняя подготовка в спортивной секции рассчитана на 10-14 лет, начиная с шестилетнего возраста, однако на отделении аэробной гимнастики можно наблюдать детей более старшего возраста на этапе начальной подготовки, следовательно, тренеру необходимо построить процесс тренировки, нацеленный

ускоренное изучение технических элементов и повышение уровня физической подготовленности.

Функциональный тренинг (f-training) – это недавно сформированный тип физического воспитания, предлагающий широкие возможности для тренировок людям любого уровня подготовки, возраста и физиологических особенностей. Основная цель функционального тренинга – развитие качеств, которые способствуют устойчивому положению тела в пространстве, а также улучшают реакцию мышц на внезапную нагрузку.

По своей направленности f-training различают: для оздоровления населения и для спортсменов.

В физическом воспитании населения функциональный тренинг направлен на комплексное воздействие на организм занимающегося (тренировка с целью предотвращения у людей бытового травмирования), в спорте – это использование специальных движений в соответствии со спецификой спортивной деятельности для оптимизации физической подготовленности и поддержанию на должном уровне физических способностей учащихся.

Основная цель исследования – выявление упражнений функционального тренинга сопряженной направленности для аэробики спортивной.

1. Определить специфические (технические) особенности и требования аэробики спортивной как вида спорта.

2. Подобрать упражнения функционального тренинга по критерию соответствия группам сложности соревновательной программы.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику введения упражнений f-training в тренировочный процесс в секции аэробики спортивной.

В работе были использованы следующие методы: теоритический анализ научно-методической и специальной литературы, педагогический анализ технических упражнений по аэробике спортивной, тестирование, педагогическое наблюдение и обобщение полученных данных.

Эксперимент проводился в течение шести месяцев. После проведения тестирования (нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивной специализации, предложенные программами по спортивной подготовке по виду спорта «Аэробика спортивная») были сформированы идентичные группы по 12 человек (студенты 1-3 курс). Контрольная группа осуществляла подготовку к межвузовским соревнованиям по аэробике спортивной по стандартной программе, экспериментальная – с введением в тренировочный процесс упражнений функционального тренинга, согласно учебной программе факультативного занятия «МиксФит – функциональная подготовка» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования Республики Беларусь [1].

В программе предложено 3 типа нагрузки: тяжелая атлетика, гимнастика и метаболическая тренировка.

В аэробике спортивной все элементы разделены следующие группы:

группа «А» (элементы на полу), включает три подгруппы – динамическая сила (из упора лежа сгибание и разгибание рук, взрывная рамка и взрывной высокий упор согнувшись в различные положения, перемахи и т.п.), статическая сила (упор улом, высокий угол, горизонтальный упор и др.) и круги ногами (круг деласал, «геликоптер» и их разновидности);

группа «В» (элементы в воздухе) – динамический прыжок (прыжок с поворотом на 360° и более, свободное падение в воздухе, «гейнер», «баттерфляй» и прыжок «от оси»), прыжки с разной формой (в группировку, «казак», согнувшись и в шпагат), шпагат-прыжок с одной/двух ног («разножка» и перекидной (с усложнением));

группа «С» (элементы в положении стоя) – повороты (повороты), гибкость (вертикальный шпагат, высокое равновесие, варианты «либелы»).

В соответствии с задачами в тренировочный процесс были подобраны упражнения для групп сложности на основе задействованных физических качеств.

Для увеличения показателей технической и физической подготовленности в группе сложности «А» в занятия были включены базовые упражнения функционального тренинга, которые не требуют сложного оборудования и помощи тренера – приседания, выпады, прыжки, отжимания с использованием утяжелителей (гири, гантели, штанга и другие).

Направленность занятия f-training для группы элементов в воздухе заключалась в системе постепенного усложнения упражнений (простые замещались на более сложные, включая движения в разных плоскостях с одновременным включением в работу рук и ног). При активном использовании, во время тренировки, асимметричных движений (по сагиттальной, фронтальной и горизонтальной оси) создается оптимальная нагрузка на всю костную систему и связочный аппарат, задействуется максимальное количество мышечных групп и волокон разного типа, тем самым силовой эффект распределяется на весь опорно-двигательный аппарат равномерно, благодаря чему пропадает излишнее напряжение в суставах и позвоночнике, уменьшается вероятность появления травм, связанных с неестественным положением частей тела во время физической нагрузки.

Для изучения группы элементов сложности группы «С» мы использовали неустойчивые приспособления (снаряды) – «босу», полусферу, диск «Здоровье», балансировочную доску. Принцип тренировки – удержание равновесия при высокой интенсивности занятия, направленность на развитие мышц, отвечающих за стабильное положение корпуса, равновесие.

Критерием оценки полученных результатов – отборочные соревнования в основной состав сборной университета (техническое выполнение элементов сложности обязательной программы). Выполнение технических элементов оценивалось по наличию сбавок при исполнении (согласно правилам соревнований: мелкая ошибка (незначительное отклонение от идеального исполнения) - 0.1; средняя ошибка (значительное отклонение от идеального исполнения) - 0.3; большая ошибка (неправильная техника / прикосновение к полу либо одно касание) - 0.5 и падение/несколько касаний (падение или

опускание на пол без контроля / несколько касаний) - 1.0) по каждой группе сложности (таблица 1) [2].

Таблица 1. – Выполнение элементов сложности

№ п/п	Элементы сложности	Балл средней сбавки	
		контрольная группа	эксперимент. группа
1.	Из упора лежа сгибание и разгибание рук	0,06	0,03
2.	Взрывная рамка	0,18	0,13
3.	Упор углом с поворотом на 360°	0,23	0,20
4.	Упор высокий угол	0,40	0,28
5.	«Геликоптер» с поворотом на 360° в упор лежа	0,33	0,18
6.	Прыжок с поворотом на 720°	0,23	0,14
7.	Свободное падение с поворотом на 360° в воздухе	0,26	0,11
8.	«Гейнер» с поворотом на 180°	0,32	0,17
9.	С поворотом на 360° прыжок в группировку	0,08	0,06
10.	Прыжок «казак»	0,10	0,08
11.	Прыжок согнувшись	0,18	0,14
12.	С поворотом на 180° прыжок согнувшись ноги врозь, приземление в упор лежа	0,36	0,24
13.	Прыжок «разножка»	0,20	0,16
14.	Прыжок в шпагат, приземление в шпагат	0,21	0,17
		Балл средней сбавки	
	Элементы сложности	контрольная группа	эксперимент. группа
15.	Поворот на 720°	0,20	0,20
16.	Поворот на 360°, одна нога горизонтально	0,21	0,20
17.	Безопорный вертикальный шпагат	0,13	0,07
18.	Поворот на 360° в высоком равновесии	0,36	0,28
19.	«Либела»	0,23	0,16
20.	Связка их двух элементов (прыжок в группировку с поворотом на 180°, прыжок в шпагат с приземлением в шпагат)	0,19	0,11

Согласно данным эксперимента, в группе, в которой упражнения функционального тренинга были введены в тренировочный процесс, показала более высокий уровень технической подготовки по элементам сложности, однако в эксперименте не рассматривались данные по хореографической составляющей соревновательной композиции (артистизм).

Всесторонняя подготовленность повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на различных этапах подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «Аэробика спортивная» способствует росту спортивных результатов. Функциональный тренинг позволяет сгладить последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной

направленности за счет доступности принципов, многообразия средств и методик, разновидности спортивного инвентаря и оборудования, что приводит не только к стабилизации результатов, но и к их улучшению. При построении спортивной тренировки с применением функционального тренинга можно спланировать блок упражнений необходимых для повышения уровня общей, специальной или технической подготовленности с учетом индивидуальных способностей спортсмена.

Литература:

1. Учебная программа факультативного занятия «МиксФит – функциональная подготовка» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования [Электронный ресурс]: Постановление Минобр. РБ 08.12.2021 № 254 // Национальный правовой Интернет-портал РБ, 08.02.2023, 8/37591 – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/02/fz-k-mixfit-10-11kl.pdf> – Дата доступа: 24.09.2023.

2. Aerobic Gymnastics. Code of Points 2022–2024 // Fegeration Internationale de Gymnasique, 2020. – 127 p.

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОВМЕСТИМОСТИ В КОМАНДЕ НА ПРИМЕРЕ ИГРОКОВ ЖФК «РУБИН-М»

DIAGNOSIS OF PSYCHOLOGICAL COMPATIBILITY IN THE TEAM ON THE EXAMPLE OF THE PLAYERS OF THE WOMEN'S FOOTBALL TEAM «RUBIN-YOUTH»

*Р.А. Файзуллина
преподаватель,*

*ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
Россия, Казань*

Е.Д. Еремеева

Студентка

*ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
Россия, Казань*

R.A.Fayzullina

teacher,

*GBPOU «Kazan College of Olympic Reserve»,
Russia, Kazan*

E.D.Eremeeva

Student

*of GBPOU «Kazan College of Olympic Reserve»,
Russia, Kazan*

