

Таким образом, занятия адаптивным спортом оказывают существенное влияние на социализацию молодежи с нарушением зрения, и способствуют успешности соревновательной деятельности и улучшения качества жизни.

1. Баряев, А. А. Опыт реализации реабилитационно-социализирующего потенциала спортивной деятельности лиц с нарушением зрения / А. А. Баряев // Адаптивная физическая культура. – 2020. – Т. 82. – № 2. – С. 32–34.
2. Закревская, Н. Г. Социология физической культуры: самостоятельное изучение курса и подготовка к контрольной работе: учеб.-метод. пособие / Н. Г. Закревская. – С.-Петербург. : гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – 2002. – 48 с.
3. Романов, В. А. Особенности преподавания теоретических основ физической культуры с учетом индивидуальных особенностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья / В. А. Романов, Л. В. Руднева, М. В. Куликова // Международная научная школа психологии и педагогики. – 2015. – № 3(11). – С.52–54.
4. Руднева, Л. В. Особенности подготовки велосипедистов-шоссейников (тандем) в паравелоспорте (на примере Тульской области) / Л. В. Руднева, Г. В. Валеева, К. И. Елисеев // Адаптивная физическая культура. – 2019. – Т. 80. – № 4. – С. 16–18.
5. Теоретико-методические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой с детьми различных нозологических групп: моногр. / Л. В. Руднева и др. – ООО "Andijon nashriyot-matbaa" 2021. – 164 с.
6. Руднева, Л. В. Новый рекорд России по спорту слепых - велоспорт-тандем-трек / Л. В. Руднева, Н. В. Хаитбаева // Адаптивная физическая культура. – 2021. – Т. 85. – № 1. – С. 54.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ТАНЦОРОВ

Рясная А.Д.,

*студентка 5 курса ФГБОУ ВО «ТГПУ имени Л.Н. Толстого»,
г. Тула, Российская Федерация*

Научный руководитель – Руднева Л.В., канд. пед. наук, доцент

Благодаря повышению внимания к вопросам развития акробатического рок-н-ролла в средствах массовой информации, к созданию новых современных объектов для занятий, проведением соревнований различного уровня, как в России, так и за рубежом, заметно вырос интерес молодежи разного возраста к данному танцевальному виду спорта.

Популярность рок-н-ролла кроется в красочности, музыкальности, сочетании танца с выполнением акробатических элементов. Доступность и популярность достигается за счет разнообразных программ соревновательной деятельности, в которых могут выступать дети разного пола, возраста. Можно выступать как в соло, в паре так и в групповых соревнованиях формершен [1].

Формейшен – это соревнования между группами спортсменов, состоящих из 6 и более пар, или участниц в возрасте от 8–12 лет, исполняющих одновременно одну программу, включающую перестроения.

Благодаря собственному опыту, можем констатировать, что вся техника акробатического рок-н-ролла включает в себя обязательное исполнение основного хода, танцевальных фигур и акробатических элементов, выполняемых в высоком темпе, на пружинке и «подскоках». В связи с чем, обучение и совершенствование сложнокоординационным двигательным действиям в рок-н-ролле, невозможно, если нет, определенной базы развития физических качеств, в частности двигательскокоординационных, среди которых значимое место отводится прыгучести.

По данным А.Я. Муллагильдиной, П.Н. Кызыма, Л.С. Луценко, Г.П. Артемьевой, Е.Н. Балуновой, Тереховой Т.В., Малаховой Е.Ю. и др. прыжки и прыжковые упражнения занимают важное место в технике танцоров.

Интегрируя в себе силу мышц и быстроту движений, прыгучесть, как важное двигательное качество, будет способствовать не только формированию правильной техники основного хода, легкости перемещений, но и высоты исполнения акробатических элементов [2].

Исходя из сказанного, актуальность исследования обусловлена с одной стороны необходимостью развития прыгучести у танцоров, с другой – крайне недостаточной

разработанностью средств развития прыгучести в практике подготовки спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.

Цель исследования: повышение эффективности развития прыгучести у девочек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом по программе «Формейшн».

Материал и методы. В рамках второго этапа исследования (сентябрь 2021 - май 2022 года) проводился формирующий эксперимент на базе клуба акробатического рок-н-ролла «Аллегро» г. Тулы.

В эксперименте приняли участие 10 девочек 8–12 лет (9 основной состав и 1 запасная спортсменка). Занятия в исследуемой группе проводился 4 раза в неделю по 2 часа. Педагогический эксперимент использовался для определения эффективности разработанной нами программы развития прыгучести у девочек 8–12 лет занимающихся акробатическим рок-н-роллом по программе «Формейшн» и была отслежена динамика её развития.

Отличительными особенностями программы развития прыгучести стали:

1. Изменение соотношения средств ОФП и СФП в годичном цикле тренировки в пользу СФП.

Вместо традиционно принятого: ОФП – 30–40%, СФП – 60–70% – соотношение составило: ОФП – 20% и СФП – 80%. Причем решение задач ОФП частично осуществлялось за счет СФП.

2. Соотношение средств СФП составило

- 35% скоростно-силовой (в основном прыжковой),
- 10% силовой,
- по 20% времени отводилось на развитие быстроты и специальную выносливости,
- 15% на увеличение подвижности в суставах и расслабление.

Очередность выполнения упражнений: в начале тренировки – на быстроту, затем скоростно-силовые (в основном прыжковые); в конце тренировки: силовые, затем скоростно-силовые упражнения (в основном прыжковые) и в завершение упражнения на подвижность в суставах и расслабление; либо в начале тренировки: скоростно-силовые (в основном прыжковые), затем силовые; в конце тренировки: силовые, затем специальная выносливость и в завершение упражнения на подвижность в суставах и расслабление.

Интервалы отдыха между упражнениями – 15 до 30 с, между сериями - от 45 с до 1 мин [3]. В экспериментальной группе включались упражнения представлены в таблице 1.

Таблица 1 – упражнения в экспериментальной группе

Упражнения	Разновидности прыжков
упражнения со скакалкой	бег с высоким подниманием бедра через скакалку; прыжки в полном приседе через скакалку; основной ход через скакалку, многократные прыжки на двух ногах (100-500 раз), двойные прыжки.
упражнений на скамейке	вскоки на скамейку; соскоки со скамьи с многократными послескоками; перепрыгивание через скамейку с продвижением вдоль нее; прыжки через скамейку с поворотом на 180 градусов.
многоскоки	с продвижением на двух ногах, на одной ноге, из приседа, из приседа с продвижением; без продвижения на двух ногах, на одной ноге, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.
упражнения с применением резиновых бинтов	Бинты привязывались на голени ног танцоров для выполнения кик-болченжда на прыжках, а также бросковые движения ног.

С целью изучения эффективности предложенной программы мы оценили качество выполнения техники основного хода, как базового элемента рок-н-ролла. Характеристика показателей представлена в таблице 2

Таблица 2 – Характеристика показателей качества выполнения техники основного хода

Основной элемент техники рок-н-ролла	Качественные характеристики	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		До	После	До	После
Основной ход рок-н-ролла	Носок оттянут	2	2	1	2
	При кике и возврате нога и стопа двигается по одной и той же траектории	2	3	2	2
	Осанка контролируется, а танцор не наклоняется к ноге во время кика	2	2	1	2
	Присутствие постоянного прыжка (пружинки) и движение вниз после касания пола.	1	3	2	2
	Темп и высота прыжков (пружинки) постоянные	1	2	1	1
	Высота кика – горизонтально	3	3	2	2
	Опорная нога полностью не выпрямляется в колене	2	2	3	2
	Таз не двигается во время кика.	2	3	2	2
	Во время прыжковых движений пятка максимально высоко от пола.	3	3	2	3
	Музыкальность исполнения основного хода	2	3	1	2

Оценка качественных показателей измерялась в баллах по следующим критериям: 0 – отсутствует; 1 – слабо выражен признак; 2 – выражен; 3 – выражен в достаточно высокой степени.

Заключение. Можем наблюдать, что включение в процесс учебно-тренировочных занятий девочек 8-12 лет программы направленной на развитие прыгучести в экспериментальной группе, значительно улучшило у них уровень развития данной способности и техники выполнения основного хода рок-н-ролла.

1. Коновалов, Е. С. Рок-н-ролл. Формейшн / Е. С. Коновалов. – Москва, 2018. – 19 с.
2. Руднева, Л. В. Эффективность развития прыгучести у девочек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом по программе "Формейшн" / Л. В. Руднева, М. В. Куликова, Е. Ю. Малахова // Евразийский Союз Ученых. – 2015. – №. 3-1 (12).
3. Руднева, Л. В. Особенности проявления основных свойств нервной системы в спортивной деятельности (на примере акробатического рок-н-ролла) / Л. В. Руднева, В. В. Борисова, А. В. Титова // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – №. 3. – С. 411–416.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 8–9-х КЛАССОВ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО ТУРИЗМУ

Степановская В.А.,

*студент 5 курса ФГБОУ ВО «ТГПУ имени Л.Н. Толстого»,
г. Тула, Российская Федерация*

Научный руководитель – Серёгина О.Б., канд. пед. наук, доцент

Одним из интереснейших средств физкультурно-спортивной деятельности является туризм. Туризм можно рассматривать и как универсальный вид воспитания, способствующий совершенствованию нравственного и духовного мира занимающихся, и как школу выживания в условиях естественной природы без привычных нам бытовых удобств, а иногда с ограниченным доступом к информационно-коммуникационной связи, и как модель взрослой жизни. Туристическая подготовка входит в программу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Однако, занятия туризмом не столь популярны среди школьников, как футбол, единоборства и т.д. На наш взгляд недооценивается роль туризма и для воспитания таких личностных качеств как воля, смелость, мужество, терпеливость, решительность, дисциплина и т.п.