

*Полевые зоны.* Они относятся к пространствам, ограниченным воображаемыми линиями, которые делят поле на продольную (коридоры) и поперечную (секторы) оси. Полевые зоны: левая оборона (DE); центральный оборонительный (DC); правая защита (DD); левый оборонительный средний (MDE); центральный опорный полузащитник (MDC); правый средний защитный (MDD); левое наступательное среднее (MOC); центральное наступательное среднее (MOC); правое наступательное средство (MOD); левое наступление (LE); центральное наступление (ЦО); и правое наступление (OD)

*Зоны риска к целям.* Это внутренние области, определяемые воображаемыми диагональными линиями, которые отходят от точки пересечения центральной линии поля и боковых линий к основанию боковых стоек ворот, с большей опасностью в областях ближе к воротам.

*Статические пространственные ориентиры* могут быть созданы после других ориентиров, в соответствии с потребностями тренера.

*Динамические пространственные привязки.* Это воображаемые ориентиры, исходящие из положения игроков и мяча в данный момент.

**Заключение.** К разработке типовых программ и рекомендаций для тренеров привлекать Российских специалистов «с полей». Использовать терминологию близкую к тренеру-практику. Привлекать тренеров из регионов и активно контактировать с Федерациями футбола по регионам для сбора более конкретизированной информации. Уделить особое внимание на отдельные виды подготовки и этапы подготовки, так как типовая программа Российского футбольного союза умеет в себе сразу все этапы подготовки и виды подготовки косвенно их касаясь и предлагая тренерам лишь малую часть полезной информации.

1. Типовая программа спортивной подготовки футболистов 10–14 лет, рекомендованная для организаций спортивной подготовки по футболу на территории Российской Федерации. От Российского футбольного союза: Зорков А.Н., Власов А.Е., Дресвянников Д.О., Киселев Н.И., Соловьев И.Н., Саутин В.Н. От Немецкого футбольного союза: Томас Рой, Михаэль Мюллер. От компании «Адидас» Игорь Острицкий, Илья Фимушкин.

2. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецова А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 107 с

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу. – Москва, 2012

4. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.

5. GLOSSÁRIO DO FUTEBOL BRASILEIRO TERMOS E CONCEITOS RELACIONADOS ÀS DIMENSÕES TÉCNICA E TÁTIC ISBN: 978-65-00-033113 Autor: Carlos Thiengo Organizadora: Maurício Marques.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ГИМНАСТОК

**Белкина Ю.А., Селиванова А.Н.,**

*студентки 3 курса магистратуры ВГАС, г. Воронеж, Российская Федерация*

*Научный руководитель – Богачева Е.В., канд. пед. наук, доцент*

**Ключевые слова.** Художественная гимнастика, гибкость, методика развития гибкости.

**Keywords.** Rhythmic gymnastics, flexibility, methodology for developing flexibility.

Целенаправленная многолетняя подготовка художественных гимнасток – сложнейший процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из ведущих факторов является развитие гибкости и выявления более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата [1].

При проведении педагогического эксперимента в рамках подготовки выпускной квалификационной работы, нами было проведено пилотное исследование по развитию ведущего качества гимнасток-художниц – гибкости.

**Материал и методы.** Работа проводилась в Автономной некоммерческой организации дополнительного спортивного образования «Школе художественной гимнастики»

Юлия»» (АНО ДСО «ШХГ» Юлия»») г. Звенигорода Московской области. В эксперименте принимали участие 28 девочек-гимнасток 7–8 лет.

Разработанная методика включала:

1. Повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания.
2. Движения, выполняемые по максимальной амплитуде.
3. Усиление инерции маховых движений с постепенно увеличивающейся амплитудой движения.
4. Упражнения пассивной гибкости.
5. Работа в паре.

Основным методом развития гибкости являлся повторный метод, где упражнения на растягивание выполнялись сериями по 10–12 повторений в каждой. Амплитуда движений увеличивалась от серии к серии. Темп при активных упражнениях составлял 1 повторение в 1 секунду; при пассивных – 1 повторение в 1–2 секунды; удержание статических положений – 20–30 секунд.

**Результаты и их обсуждение.** В начале педагогического эксперимента испытуемые контрольной и экспериментальной групп по развитию гибкости достоверных различий не имели (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты тестирования гибкости гимнасток КГ и ЭГ до эксперимента (КГ - n =14, ЭГ - n =14)

Направленность	Тест	КГ	ЭГ	p
Для стоп и коленей	«Угол в голеностопном суставе в полуприседе», градусы	81,3	81,5	>0,05
	«Разведение стоп в упоре сидя»	148,7	147,9	>0,05
Для плечевых суставов и кисти	«Угол разгибания в плечевых суставах», градусы	98,4	98,3	>0,05
	«Перевод палки», см	16,5	16,6	>0,05
Для позвоночника	«Прогибание назад в упоре лежа», см	17,2	17,3	>0,05
	«Мост», см	14,0	14,3	>0,05
Для тазобедренных суставов	«Шпагат с опоры», см	46,3	46,0	>0,05
	«Шпагат лицом к опоре», см	66,0	66,3	>0,05

Анализ результатов педагогического эксперимента позволил рассмотреть изменения показателей гибкости у гимнасток. В результате, в экспериментальной группе к концу исследования выявлено более высокое проявление гибкости, чем у гимнасток контрольной группы (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика результатов педагогического эксперимента в КГ и ЭГ до и после эксперимента (КГ – n =14, ЭГ – n =14)

Направленность	Тест	До эксперимента КГ	До эксперимента ЭГ	После эксперимента КГ	После эксперимента ЭГ	Δ КГ	Δ ЭГ	p
Для стоп и коленей	«Угол в голеностопном суставе в полуприседе», градусы	81,3	81,5	80,6	80,4	0,7	1,1	<0,05
	«Разведение стоп в упоре сидя», градусы	148,7	147,9	150,1	152,1	1,4	4,2	<0,05

Для плечевых суставов и кисти:	«Угол разгибания в плечевых суставах», градусы	98,4	98,3	99,5	100,3	1,1	2,0	<0,05
	«Перевод палки», см	16,5	16,6	16,1	15,9	0,4	0,7	<0,05
Для позвоночника	«Прогибание назад в упоре лежа», см	17,2	17,3	16,9	16,8	0,3	0,5	<0,05
	«Мост», см	14,0	14,3	12,5	12,4	1,5	1,9	<0,05
Для тазобедренных суставов:	«Шпагат с опоры», см	46,3	46,0	50	50,4	3,7	2,4	<0,05
	«Шпагат лицом к опоре», см	66,0	66,3	68	69,2	2,0	2,9	<0,05

**Заключение.** Таким образом, можно отметить, что в конце педагогического эксперимента выявлено достоверное улучшение всех контрольных упражнений у гимнасток экспериментальной группы, по сравнению с контрольной группой. Положительная динамика тестов для оценки гибкости показывает состоятельность и эффективность разработанной нами методики.

1. Береснева, И.А. Особенности развития гибкости у художественных гимнасток 5-7 лет разных соматотипов / И.А. Береснева, К.А. Ефимова, А.Б. Юшин // Физической культуры: воспитание, образование, тренировка. –2006. – № 6. – С. 36–39.

## **ДИАГНОСТИРОВАНИЕ ОЦЕНКИ ИНДЕКСА ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

**Венскович Д.А.,**  
**докторант УО «БГУФК», г. Минск, Республика Беларусь**  
**Научный руководитель – Полякова Т.Д., доктор пед. наук, профессор**

**Ключевые слова.** Диагностирование, обучающиеся, оценка, индекс здоровья, педагогические специальности.

**Keywords.** Diagnosis, students, assessment, health index, pedagogical specialties.

На основании приказов Минздрава №1177 от 15.11.2018 г. «О показателях и индикаторах Целей устойчивого развития» [1] нами в рамках педагогического эксперимента был проведен анализ заболеваемости студенток КГ 1, КГ 2, КГ 3 и ЭГ 1, ЭГ 2, ЭГ 3 в течении 2020-2021 учебного года с целью определения уровня здоровья студенческой молодежи по индексу здоровья.

Контрольные группы в течении учебного года занимались по традиционной учебной программе «Физическая культура». Экспериментальные группы занимались по специально разработанному учебному модулю «Двигательная культура личности для подготовки к беременности».

Цель исследования – анализ оценки индекса здоровья обучающихся в учреждении образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» (педагогического профиля).

**Материал и методы.** Материалом исследования является медицинское заключение по состоянию здоровья обучающихся в течении 2020-2021 учебного года. Методы исследования: анализ, обобщение и статистические методы обработки полученных результатов.