

## FORMATION OF TOLERANT CONSCIOUSNESS IN YOUNGER PUPILS THROUGH STUDYING NATIONAL TRADITIONS

**POLEZHAEVA Roza Rakhimovna**

primary school teacher

**ATANAIEVA Lyubov Ivanovna**

primary school teacher

Charkovskaya secondary boarding school

aal Charkov, Ust-Abakansky district, Republic of Khakassia, Russia

*In the article, the authors reveal the problem of forming a tolerant consciousness in junior schoolchildren through the study of national traditions.*

**Key words:** school, students, teacher, tolerance, tolerant consciousness, national traditions, interethnic communication.

## ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 6-8 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**ПОПОВА Светлана Алексеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Россия

*В данной статье описывается комплекс упражнений, направленный на совершенствование элементов сложности возрастной категории 6-8 лет спортивной аэробике. Целью исследования – разучить и довести до определенного уровня совершенства необходимые на данном этапе элементы спортивной аэробики. В заключение делается вывод, что, если использовать данный комплекс 1-2 раза в неделю, в котором каждое упражнение способствует совершенствованию аэробных элементов можно значительно повысить уровень технической подготовленности спортсмена, техническая подготовленность.*

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, элементы сложности, возрастная категория, дополнительное образование, обязательные элементы, элементы по выбору.

**В** данной работе проводится исследование на базе спортивной школы, по виду спорта – спортивная аэробика. В широком смысле аэробика – это большой комплекс упражнений, включающий в себя самые разнообразные движения: ходьбу, бег, прыжки, упражнения, развивающие гибкость. Спортивная аэробика (аэробная гимнастика) – это вид спорта (один из пяти видов гимнастики), официально зафиксированный во Всероссийском реестре видов спорта. К участию в соревнованиях по спортивной аэробике допускаются спортсмены 6 лет и старше [1; 2].

Прежде чем приступить к процессу построения соревновательных композиций

тренеру необходимо обучить детей на постоянной основе безошибочно выполнять элементы сложности. Все элементы сложности подразделяются на 4 группы, которые в свою очередь выделяются в подгруппы:

А – элементы динамической силы;

В – элементы статической силы;

С – прыжки;

Д – элементы равновесия и гибкости [3].

В течение исследования систематически применялся в тренировочном процессе комплекс упражнений для улучшения техники выполнения элементов. Представленный комплекс упражнений поддавался коррективке и доработке, и в итоге является прием-

лемым для совершенствования технического мастерства.

Для того чтобы выявить уровень технической подготовленности, проведено аналогичное тестирование в начале и по окончании исследования. Тестирование заключалось в выполнении каждым спортсменом элементов в количестве 10 раз; каждая попытка оценивалась по 10-ти балльной шкале, где:

- 7-10 б. – выполнение, приближенное к идеальному исполнению техники;
- 4-6 б. – допущены мелкие технические ошибки;
- 1-3 – грубые ошибки в технике исполнения.

Предполагалось, что чем меньше занимающиеся допускают ошибок в технике исполнения, тем ближе техника выполнения элементов к заданной модели. После проведения начального теста были обозначены основные ошибки. Для того, чтобы трансформировать данные в уровни технической подготовленности до и после эксперимента, были созданы следующие границы уровней подготовленности:

- до 449 баллов в сумме – низкий уровень;
- 450 – 530 б. средний уровень;
- 531 и выше б. – высокий уровень.

Уровни технической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1

**УРОВЕНЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИСПЫТУЕМЫХ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРЕМЕНТА НА ОСНОВЕ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ**

№	Сумма баллов «до»	Сумма баллов «после	Уровень «до»	Уровень «после»
1	546	617	выс.	выс.
2	544	616	выс.	выс.
3	485	548	ср.	ср.
4	491	542	ср.	ср.
5	465	541	ср.	ср.
6	488	541	ср.	выс.
7	475	523	ср.	ср.
8	458	520	ср.	выс.
9	461	515	ср.	ср.
10	435	509	низ.	ср.
11	471	538	ср.	ср.

После первичного проведения тестирования выяснилось, что 9% испытуемых плохо владеют техникой аэробных элементов, 72% – имеют средний уровень подготовленности, и 19% – отлично для своего возраста справляются с поставленной задачей.

На момент повторного тестирования результаты заметно изменились, а именно: 55% теперь достигли среднего уровня, и 45% показали достаточно высокий результат. В ходе исследования трое испытуемых, показавшие средний результат в начале, достигли высокого уровня в итоге. Испытуемые с низким уровнем подготовленности подтянулись до среднего. Такие результаты связаны с тем, что обучающиеся 2 года обучения имеют хоро-

шую общую физическую подготовку, представления об элементах и знакомы с основами техники исполнения элементов сложности.

Элементы следует располагать равномерно на протяжении всего выступления, так же стоит заострить внимание на степень затруднения при их выполнении. Так как в соревновательной композиции в данной возрастной группе должно быть 6 элементов сложности, тренер выбирает два элемента по выбору, которые спортсмен выполняет уверенно, не допуская грубых ошибок. Сформированный комплекс упражнений необходимо включать в тренировочный процесс.

1. Повороты туловища на 360 в разные стороны, в процессе бега. Упражнение зна-

чительно улучшает координацию, способствует развитию чувства контроля туловища в пространстве. Улучшает технику элемента «прыжок на 360».

2. Домахи из положения «вертикальный мах». Из и. п. стоя ноги вместе – поднять одну ногу в вертикальный мах, задержать ногу в самой верхней точке, из этого положения 10-15 раз выполнять домахи (увеличивать амплитуду движения). После освоения данного движения целесообразно применять утяжелители на ноги, не превышающие адекватный вес для юных спортсменов и резину. Данное упражнение повышает технику выполнения элемента «вертикальный мах».

3. Удержание статического положения «вертикальный мах» с руками на полу, в усложненном варианте – без опоры руками о пол. Это упражнение нацелено на повышение координации, улучшает качество выполнения элемента «либела».

4. Перешагивания по гимнастической скамейке (гимнастическому бревну) в положении «упор углом ноги врозь» лицом вперед, спиной вперед. Упражнение значительно развивает координационные способности занимающихся, а также силу. Способствует улучшению техники выполнения элемента «упор углом ноги врозь, удержание».

5. Выполнение элемента «упор углом ноги врозь, удержание» из нестандартного исходного положения, например, из и. п. сед на пятках; из и. п. упор лежа; из и. п. лежа на животе или из и. п. стойка на руках. Данное упражнение способствует повышению надежности выполнения элемента «упор углом ноги врозь» в композиции.

6. Выполнение элемента «упор углом ноги врозь» с помощью резины: сед ноги врозь, резина на носках и за плечами, подъем ног разводка ног в шпагат, вращение в упоре на 180 градусов.

7. Из и. п. лежа на спине, ноги подняты на 90 – сведение и разведение прямых ног по направлению фронтального шпагата. После освоения двигательного действия можно использовать утяжелители на ноги, не превышающие вес 200 г. на этапе начальной подготовки. Данное упражнение способствует

повышению качества выполнения элемента «прыжок фронтальный шпагат, приземление во фронтальный шпагат». Так же сам элемент на этапе совершенствования можно выполнять с утяжелителями на ногах, что значительно улучшит дальнейшее выполнение элемента в обычном виде.

8. Из и. п. о. с. прыжок колени к груди, с поворотом на 90, 180 градусов, прыжки с гимнастической скамейки с поворотами корпуса на 90 и 180 градусов. Затем с поворотом на 360. После освоения двигательного действия можно использовать утяжелители на ноги, не превышающие вес 200 г. на базовом уровне 2 года обучения. Данное упражнение способствует повышению качества выполнения элемента «прыжок в группировку с поворотом на 360».

9. И. П. лежа на спине, на стопах резина, поочередные махи ногами до пола, ноги на 90 градусов, разводка во фронтальный шпагат, данное упражнение направлено на повышение техники выполнения элемента «вертикальный мах» и «прыжок в шпагат, приземление в шпагат».

По окончании исследования было проведено оценивание достоверности различий по t-критерию Стьюдента, которые представлены в таблице 2.

Достаточно видимые улучшения посредством выполнения всех задач исследования отмечены в большинстве контрольных упражнений. На основе этого можно утверждать, что при целенаправленной и четко спланированной подготовке гимнасток на базовом уровне 2 года обучения возможно за достаточно короткий срок улучшить технические показатели.

Для повышения уровня технической подготовленности был разработан целенаправленный комплекс, в котором каждое упражнение способствует совершенствованию аэробных элементов. Результаты начального и вторичного тестирования имеют значительную разницу. В течение каждой тренировки испытуемые совершенствовали технику элементов сложности с используя разработанный комплекс, работали с утяжелителями, специальной резиной.

**ДОСТОВЕРНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПО t-КРИТЕРИЮ СТЬЮДЕНТА**

Контрольное упражнение	Эксперимент	Характеристики				
		X	Q	M	T	P
Вертикальный шпагат	До	65,9	8,2	2,5	6,8	<0,05
	После	76,3	8,5	2,6		
Упор углом ноги врозь	До	62,8	2,6	0,7	6,2	<0,05
	После	72	3,2	0,9		
Прыжок с поворотом на 360	До	69,2	10	3,03	2,5	<0,05
	После	80,3	10,4	3,2		
Отжимание в упоре лежа	До	84,7	7,2	2,2	2,3	<0,05
	После	91,8	7,8	2,4		
Либела	До	65,1	9,5	2,9	2,2	<0,05
	После	72,3	8,5	2,6		
Прыжок шпагат, приземление в шпагат	До	68,7	8,6	2,6	2,16	<0,05
	После	76,9	9,2	2,8		
Прыжок в группировку с поворотом на 360	До	67,3	6,7	2,1	2,4	<0,05
	После	75,1	8,8	2,6		

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Бакулина Е.Д. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2006. – 30 с.
2. Мингалишева И.А. Моделирование повышения уровня технической и артистической подготовленности занимающихся фитнес-аэробикой / И.А. Мингалишева, С.А. Гурьянова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017.
3. Рукабер Н.А. Программа по спортивной аэробике. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 28 с.

**THE STAGE OF DEEP LEARNING AND IMPROVEMENT OF ELEMENTS OF DIFFICULTY IN THE AGE CATEGORY 6-8 YEARS OLD IN SPORT AEROBICS IN THE SYSTEM OF ADDITIONAL EDUCATION**

**POPOVA Svetlana Alekseevna**  
 student  
 Irkutsk State University  
 Irkutsk, Russia

*This article describes a set of exercises aimed at improving the elements of complexity in the age category of 6-8 years of sports aerobics. The aim of the research is to learn and bring to a certain level of perfection the elements of sports aerobics necessary at this stage. In conclusion, it is concluded that if this complex is used 1-2 times a week, in which each exercise contributes to the improvement of aerobic elements, it is possible to significantly increase the level of an athlete's technical readiness, technical readiness.*

**Key words:** sports aerobics, elements of complexity, age category, additional education, compulsory elements, optional elements.