

«СИСТЕМА ТРЁХ» L.I.F.E. – РАЗДЕЛ РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Станислав Романович Лифанцев¹,
Эльвира Ивановна Михайлова²

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский городской педагогический университет»
Институт естествознания и спортивных технологий^{1, 2}

¹Аспирант

тел.: 8(925)943-37-35, e-mail: stas.lifantsev@yandex.ru

²Кандидат педагогических наук, профессор

тел.: 8(916)560-42-99, e-mail: mihailovaei@mgpu.ru

Аннотация. Данная статья является заключительной частью научных статей «Системы трёх» L.I.F.E. Основная идея третьей части – это формирование необходимых умений и навыков, дающих улучшение показателей сердечно-сосудистой системы. Для написания статьи взята авторская методика физической подготовки детей 6-8 лет с использованием средств нескольких видов спорта. В работе представлен перечень необходимых разделов, входящих в эту методику. Упражнения из этих послужат базой для выявления оценки основных физических качеств, которые помогут провести статистические исследования, подтверждающие результативность использования предложенной программы. За основу разработанной авторской методики взят арсенал упражнений из скиппинга (прыжки через скакалку), волейбола и легкой атлетики. Данный уникальный подход и его особенности помогут совершенствовать систему обучения и воспитания у детей необходимых физических качеств.

Скиппинг (прыжки через скакалку) – достаточно новый и молодой вид спорта в современном мире. Это направление содержит в себе три основных дисциплины: «Одиночная скакалка», «Double Dutch», «Китайское колесо» и «FreeStyle».

1. Одиночная скакалка – в индивидуальном зачёте скиперу нужно выполнить максимальное количество прыжков среди всех участников за определённый отрезок времени, совершить максимальное количество тройных прыжков или преодолеть трёхминутный марафон (прыгать без остановок)

2. Double Dutch – дисциплина включающая в себя прыжки одного или нескольких участников через две длинные скакалки, вращающихся навстречу друг другу.

3. Китайское колесо – групповой вид упражнения, который предполагает высокую координацию. Суть упражнения – прыжки на двух скакалках, концы которых находятся в руках у разных спортсменов.

4. FreeStyle - фристайл напоминает произвольную программу акробатов или гимнастов. За 75 секунд спортсмен должен показать набор трюков и акробатических номеров со скакалкой.

Волейбол – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника. В предложенной авторской методике задействованы исключительно подготовительные упражнения, позволяющие наладить координацию движений в работе с мячом и улучшить показатели локомоторной ловкости и улучшить технику владения предметом.

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. В предложенной авторской методике это направление занимает одну из ведущих ролей. Для изучения правильно выбранных средств в подготовке спортсмена в процессе тренировки ведется контроль пульса и распределение детей на определенные упражнения, согласно их уровню физической подготовленности.

Ключевые слова: авторская методика, физическая культура, система тренировок, развитие сердечно-сосудистой системы.

Для цитирования: Лифанцев С. Р., Михайлова Э. И. «Система трёх» L.I.F.E. – раздел развития сердечно-сосудистой системы на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 277-280. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_277.

Актуальность[©]

Ежедневно люди сталкиваются с проблемами сердечно-сосудистой системы. Поднялся по лестнице – отдышка. Побежал до остановки, чтобы успеть на автобус

– отдышка. Поднял своего ребенка над головой, чтобы развеселить его – потемнение в глазах и снова отдышка. Так в нужный момент и до аптеки не добежишь... Причина, которая кроется в нашем неудовлетворительном

образе жизни берет свое начало с самого детства: в наших привычках, стереотипах и образе жизни. Не часто встретишь всю семью за проведением своего свободного времени на спортивной площадке. Все проблемы начинаются с малого. Ведь именно в малом возрасте мы активно выстраиваем фундамент физических и морально-ценностных качеств на всю жизнь. Упустив из этой цепочки нагрузки, которые развивают сердечную мышцу, мы рискуем стать заложниками своего собственного организма и приковать себя к лекарствам для сердца.

Сейчас, в век новых технологий, развитие электротехники, которая может не только показывать нам привычные данные: время, дату, таймер, но и пульс человека, различные фазы сна, ЭКГ, кислород в крови, уровень сахара в крови, уровень жировой массы, уровень мышечной массы и многое другое, всего лишь помогает выстроить понимание своего тела, но не делает его лучше, здоровее. Да, мы стали во многом разбираться, благодаря обильному объему информации, но уровень здоровой жизни не сильно возрос. Истоки таких проблем находятся в самодисциплине, самоконтроле и постоянном развитии своих физических возможностей.

Постоянный тренинг мышечной системы, которая напрямую связана с сердечно-сосудистой системой, дает не просто красивую форму тела, он снабжает питательными веществами весь организм человека. Улучшенное кровоснабжение – вот главное преимущество физической культуры. Таким образом, развивая свою мускулатуру, мы предотвращаем развитие негативных нарушений в собственном организме.

Учитывая вовлеченность людей изучать новое, физическая культура также должна содержать в себе инновационные элементы, применение различных универсальных и уникальных практик, которые будут давать положительную динамику развития детского организма. В данной работе предложена авторская методика, которая дает положительный результат и мотивирует детей заниматься собственной физической культурой на постоянной основе.

Цель исследования: проверка эффективности авторской методики физической подготовки и физического развития детей 6–8 лет на занятиях по оздоровительной гимнастике.

Методы исследования: анализ научных источников, антропометрия, метод педагогического наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для проверки гипотезы о положительном воздействии авторской методики на уровень физической подготовленности и двигательных возможностей младших школьников был организован педагогический эксперимент, который проводился в рамках дополнительного образования на базе спортивного клуба «New L.I.F.E. club» в г. Ивантеевка. Занятия проводились 3 раза в неделю по одному часу на протяжении 9 месяцев.

Независимо от возраста детей, уровня их физического развития, все вопросы как правило, сосредоточены вокруг такой повторяющейся проблемы, как “Развитие сердечно-сосудистой системы”.

В системе клуба New LIFE club мы разработали целую методику по адаптации детей, к подобным видам нагрузки. Главной задачей этой системы является воздействие разноформатных упражнений как с предметами, так и без них на высокой скорости выполнения. Замечено, что, выполняя любое задание в течение длительного времени на высокой скорости, в дело начинает вступать обильное кровоснабжение всего организма. Так, например, дети, которые чеканят мячик в течение 30 секунд без дополнительных задач, решают проблему исключительно локомоторной ловкости. Дети же, которые выполняют то же задание, но на предельной или около предельной скорости значительно быстрее устают, у них меняется техника движения и поднимается пульс.

На занятиях используются следующие методы обучения: строго-регламентированных упражнений, соревновательный, игровой и общепедагогические методы (наглядный, словесный).

Результаты

В период 01.10.2021 по 01.11.2021 в клубе был проведена пульсометрия детей, которые впервые пришли в клуб, для определения уровня физической подготовленности. В общем списке новичков были не только те, которые ранее где-то занимались, но и такие, для которых это была первая спортивная секция в их жизни.

Для оценки эффективности применения авторской методики, которая получила название «Система трёх» (раздел развития сердечно-сосудистой системы), использовались следующие контрольно-нормативные упражнения:

1. Прыжки через скакалку в течение 30 секунд. Пульс не должен выходить за пределы 170 ударов в минуту
2. Бег с препятствиями в течение 5 минут. Пульс не должен выходить за пределы 170 ударов в минуту
3. Выполнение комплекса упражнений с волейбольным мячом в течение 30 секунд. Пульс не должен выходить за пределы 170 ударов в минуту
4. Прыжки в длину через 1 метр в течение 30 секунд. Пульс не должен выходить за пределы 170 ударов в минуту

В эксперименте приняли участие 15 детей в возрасте 6–8 лет, (7 мальчиков и 8 девочек), средний вес группы – 23 кг.

Основным критерием правильного выполнения задачи и единицей измерения являлся пульс, который не должен превышать максимум (170 уд/мин).

В Таблице 1 представлены данные, отражающие физическую подготовленность по результатам тестирования на момент начала и окончания эксперимента.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня физической подготовленности детей 6–8 лет

№ п/п	Контрольно-нормативные упражнения	Требования к первому году обучения	Результаты эксперимента в начале	Результаты эксперимента в конце	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, р
1	Прыжки через скакалку в течение 30 секунд	170	188,5±8,3	165±3,3	3,05	0,05

№ п/п	Контрольно-нормативные упражнения	Требования к первому году обучения	Результаты эксперимента в начале	Результаты эксперимента в конце	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, р
2	Бег с препятствиями в течение 5 минут	170	185,1±5,6	163,2±4,1	4,1	0,05
3	Выполнение комплекса упражнений с волейбольным мячом в течение 30 секунд	170	190,3±6,9	161±5,3	3,7	0,05
4	Прыжки в длину через 1 метр в течение 30 секунд	170	183,5±5,7	167,1±2,8	5,2	0,05

На момент начала эксперимента уровень показателей детей по пульсометрии был очень низок. Ни один спортсмен не успевал выполнить упражнения технически верно за определенный промежуток времени. Также в каждом задании находилось минимум две грубые технические ошибки, которые не позволяют детям с минимальными физическими затратами выполнять упражнения, что в дальнейшем может привести к осложнениям сердечно-сосудистой системы. В течение тренировочного сезона уровень физической подготовки не только поднялся, но и превзошел ожидания по каждому нормативу.

Данные изменения оказались достоверными и положительными согласно статистическому анализу с помощью Т-критерия Стьюдента, тем самым доказывая высокую результативность и эффективность применения предложенной методики «Системы трех» (раздел развития сердечно-сосудистой системы).

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Список литературы

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 753 с.
2. Бойко В.В. Начальная подготовка в роуп-скиппинге (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. -98 с.
3. Бойко В.В. Методика обучения роуп-скиппингу (Дабл Датч) (учебно-методическое пособие) Орел: «ОГУ», 2017. – 48 с.
4. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 853 с.
5. Глейberman, А.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // А.Н. Глейberman. –М. ФиС, 2007, - 234 стр.
6. Гойхман П.М., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М.: ФиС. 1972.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: изд-во «Академия». 2003.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.
9. Лепешкин, В.А. «Скакалка всегда в моде [Текст] // В.А. Лепешкин // журнал «Физкультура в школе» № 3, 2003 г.;
10. Лифанцев С. Р., Михайлова Э. И. / Журнал: fizkultura_2022_v81_N1.pdf / Система «трёх Л.И.Ф.Е.» на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста с. 93-96
11. Макаров А.Н. Легкая атлетика: учебник. М.: ФиС. 1974.
12. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 1989.
13. Петров, В. Скиппинг - новая форма физических упражнений [Текст] // В. Петров // Спорт в школе. - 2005. № 1(январь). - С. 38-39.
14. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой [Текст] // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт, 1991 г.- 92 стр.

References

1. Belyaev, A.V. Volleyball: theory and methodology of training / A.V. Belyaev. - M.: TVT Division, 2011. - 753 p.
2. Boyko V.V. Basic training in rope-skipping (educational manual) Orel: OGU, 2017. -98 p.
3. Boyko V.V. Methods of teaching rope skipping (Double Dutch) (educational manual) Orel: OSU, 2017. - 48 p.
4. Bulykina L.V. Volleyball for everyone / L.V. Bulykin. - M.: TVT Division, 2012. - 853 p.
5. Gleiberman, A.N. Rope exercises [Text] // A.N. Gleiberman. –M. FIS, 2007, - 234 pages.
6. Goikhman P.M., Trofimov O.N. Athletics at school. M.: FIS. 1972.
7. Zhilkin A.I., Kuzmin V.S., Sidorchuk E.V. Athletics: textbook. allowance for students of higher education. ped. textbook establishments. - M.: publishing house "Academy". 2003.
8. Zhilkin A.I., Kuzmin V.S., Sidorchuk E.V. Athletics: textbook. allowance for students of higher education. ped. textbook establishments. 2nd edition. M.: publishing house "Academy". 2005.
9. Lepeshkin, V.A. "The jump rope is always in fashion [Text] // V.A. Lepeshkin // magazine "Physical education at school" No. 3, 2003;

10. Lifantsev S. R., Mikhailova E. I. / Journal: fizkultura_2022_v81_N1.pdf / System of "three L.I.F.E." in health-improving classes with children of primary school age. 93-96
11. Makarov A.N. Athletics: textbook. M.: FiS. 1974.
12. Ozolin N.G., Voronkin V.I. Athletics: textbook for institutes of physical culture. M.: FiS. 1989.
13. Petrov, V. Skipping - a new form of physical exercise [Text] // V. Petrov // Sport at school. - 2005. - No. 1 (January). - S. 38-39.
14. Sharabarova, N.N. Rope exercises [Text] // N.N. Sharabarova. -M.: "Soviet sport, 1991 - 92 pages.

Поступила в редакцию 09.01.2023

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_277

"SYSTEM OF THREE" L.I.F.E. – SECTION OF THE DEVELOPMENT OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM AT WELLNESS CLASSES WITH PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN

Stanislav R. Lifantsev¹, Elvira I. Mikhailova²

*State Autonomous Educational Institution of Higher Education
"Moscow City Pedagogical University"
Institute of Natural Sciences and Sports Technologies^{1, 2}*

¹ Postgraduate

student tel.: 8(925)943-37-35, e-mail: stas.lifantsev@yandex.ru

² Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

tel.: 8(916)560-42-99, e-mail: mihailovaei@mgpu.ru

Abstract: This article is the final part of the scientific articles of the "System of Three" L.I.F.E. The main idea of the third part is the formation of natural properties and properties that improve the performance of the cardiovascular system. To write the article, the author's method of heavy training of children 6-8 years old was taken using the means of several sports. The paper presents the main sections included in the methodology. The exercises from will serve as the basis for assessing physical indicators, which include checking the results of the study, allowing the possibility of using the proposed program. The developed author's methodology is based on an arsenal of exercises from skipping (jumping rope), volleyball and athletics. This unique approach and its features will help improve the system of education and upbringing of the necessary physical qualities in children. The developed program is currently required in all educational institutions and institutions of additional education, because it is the foundation for the further development of any child.

Skipping (jumping rope) is a fairly new and young sport in the modern world. This direction contains three main disciplines: "Single Rope", "Double Dutch", "Chinese Wheel" and "FreeStyle".

1. Single rope - in the individual classification, the skipper needs to complete the maximum number of jumps among all participants in a certain period of time, complete the maximum number of triple jumps or overcome a three-minute marathon (jump without stopping)

2. Double Dutch - a discipline that involves jumping one or more participants over two long ropes rotating towards each other.

3. The Chinese wheel is a group type of exercise that requires high coordination. The essence of the exercise is jumping on two ropes, the ends of which are in the hands of different athletes.

4. FreeStyle - freestyle resembles a free program of acrobats or gymnasts. In 75 seconds, the athlete must show a set of tricks and acrobatic numbers with a rope.

Volleyball is a sport, a team sports game, during which two teams compete on a special area divided by a net, trying to direct the ball towards the opponent so that it lands on the opponent's court. The proposed author's technique involves exclusively preparatory exercises that allow you to establish coordination of movements in working with the ball and improve locomotor dexterity and improve the technique of handling the object.

Athletics is an Olympic sport that includes running, walking, jumping and throwing. In the proposed author's methodology, this direction occupies one of the leading roles. In order to study the correctly chosen means in the preparation of an athlete during the training, the pulse is monitored and the distribution of children to certain exercises, according to their level of physical fitness.

Key words: author's technique, physical culture, training system, development of the cardiovascular system.

Cite as: Lifantsev S. R., Mikhailova E. I. (2023). The "system of three" L.I.F.E. – section of the development of the cardiovascular system in recreational classes with children of primary school age. *Physical Culture and Health*. (1), 277-280. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_1_277.

Received 09.01.2023

Accepted 29.03.2023