



ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого»

Факультет физической культуры

Региональная научно-практическая конференция «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ



Министерство просвещения РФ
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет
им. Л. Н. Толстого»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

*Материалы региональной
научно-практической конференции*

Тула
Тульское производственное
полиграфическое объединение
2020

ББК 75(2Р-Тул)
Ф50

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой физической культуры и спортивных дисциплин
ТГПУ им. Л. Н. Толстого *И. В. Полякова*
(ответственный редактор);

кандидат педагогических наук, доцент *А. Ю. Фролов*;
кандидат педагогических наук, доцент *О. Б. Серёгина*;
кандидат педагогических наук, доцент *В. В. Борисова*;
кандидат педагогических наук, доцент *М. В. Куликова*;
кандидат педагогических наук, профессор *Л. В. Руднева*;
кандидат педагогических наук *Л. В. Тарасенко*

Физическая культура и спорт в Тульской области: состояние,
Ф50 проблемы и перспективы развития: Материалы региональной науч.-
практ. конф. / Под ред. И. В. Поляковой. – Тула: ТГПО, 2020. – 162 с.

ISBN 978-5-907146-52-5

В настоящий сборник включены материалы региональной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в Тульской области: состояние, проблемы и перспективы развития». Рассматривается тематика актуальных проблем преподавания физической культуры в образовательных учреждениях региона и широкий спектр вопросов спортивной подготовки детей, молодежи и взрослого населения.

Сборник адресован педагогам по физической культуре, преподавателям, студентам, тренерам по видам спорта.

Материалы конференции носят практико-ориентированный характер, статьи в сборнике представлены в авторской редакции.

ББК 75(2Р-Тул)

Секция
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Р. Н. Адамович

магистрант

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

snakeroma@yandex.ru

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ
ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
БАСКЕТБОЛОМ 3х3 В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО КЛУБА
ТГПУ им. Л. Н. ТОЛСТОГО**

Актуальность. Стритбол как вид спорта пользуется большой популярностью среди молодежи во всем мире, в силу своей доступности и достаточно эффективного развивающего и оздоровительного средства.

Вместе с тем в теоретико-методической поддержке развития этого вида спорта отмечается ряд значимых проблем. Сфера научных интересов специалистов в основном направлена на определение количественных значений различных параметров спортивной подготовки, которая копируется из классического баскетбола, хотя во многих компонентах отличается от нее. Специалисты отмечают, что в современном баскетболе 3х3 отсутствует теоретическая, методическая и технологическая поддержка проектирования и реализации многолетнего процесса спортивной подготовки (С. И. Гончаренко, 2000; Г. В. Новикова с соавт., 2003; А. С. Николаичева, 2012; Т. В. Байбакова, 2013 и др.). И менее всего эти вопросы проработаны для женских баскетбольных команд.

В процессе анализа специальной литературы, выявлено, что целевой аудиторией уличного баскетбола являются молодые спортсмены 16–25 лет. И прежде всего это студенческая молодежь, занимающаяся баскетболом в условиях спортивного клуба вуза (Т. М. Брук с соавт., 2003; Е. А. Колесникова, 2006; Т. В. Швецова, 2014).

Разработка и реализация педагогической технологии тренировочного процесса студентов-спортсменов в баскетболе 3х3 позволяет создать общее представление о структуре и содержании системы обучения и тренировок конкретной группы занимающихся с учетом их возраста и уровня физической подготовленности, определить основные компоненты занятий,

последовательность применения и влияния друг на друга, что может обеспечить эффективное прогнозирование спортивной подготовки при наличии соответствующих условий.

Таким образом, возникает научное противоречие, требующее своего разрешения, между социальной потребностью повышения эффективности тренировочного процесса студенток-спортсменок в баскетболе 3х3 и невозможностью ее реализации в силу отсутствия эффективной технологии построения занятий в период обучения в вузе.

Актуальность исследования подтверждается и практической необходимостью создания основы для научно-методического обеспечения системы спортивной подготовки студенток-спортсменок массовых разрядов в баскетболе 3х3 в структуре деятельности спортивного клуба вуза, которая на момент начала исследования была разработана недостаточно.

Изложенное выше позволяет поставить следующую научную проблему в системе спортивной подготовки девушек в баскетболе 3х3: какова должна быть педагогическая технология построения многолетнего тренировочного процесса спортсменок массовых разрядов, каковы ее компоненты и каким образом реализовать эту технологию в рамках деятельности спортивного клуба вуза.

Объект исследования: процесс многолетней спортивной подготовки студенток-спортсменок в баскетболе 3х3.

Предмет исследования: содержание тренировочного процесса студенток-спортсменок массовых разрядов, занимающихся баскетболом 3х3, в условиях спортивного клуба вуза.

Цель исследования: разработать и обосновать педагогическую технологию построения тренировочного процесса студенток-спортсменок массовых разрядов, включающую методологический, процессуально-управленческий и результативный компоненты, позволяющие интегрировать различные виды подготовки в баскетболе 3х3.

Гипотеза. Предполагалось, что педагогическая технология построения тренировочного процесса студенток-спортсменок массовых разрядов, занимающихся баскетболом 3х3 в условиях спортивного клуба вуза, будет эффективной, если:

- основывается на общих закономерностях построения многолетней спортивной подготовки;
- обеспечивает реализацию совокупности условий педагогических воздействий и принципов, определяющих особенности и этап спортивной подготовки в баскетболе 3х3;
- планомерно воздействует на все стороны подготовленности спортсменок и обеспечивает их развитие в соответствии с определенными критериями и нормативами;
- содержит в себе процесс мониторинга сторон подготовленности девушек и обеспечивает возможности коррекции содержания тренировочных занятий в соответствии с получаемыми при этом результатами.

Задачи исследования:

1. Разработать критерии оценки спортивной подготовленности студенток-спортсменок массовых разрядов, занимающихся баскетболом 3х3.
2. Определить эффективность содержания тренировочного процесса студенток-спортсменок массовых разрядов, занимающихся баскетболом 3х3 в условиях спортивного клуба вуза.
3. Разработать и экспериментально проверить эффективность педагогической технологии построения тренировочного процесса студенток-спортсменок массовых разрядов, занимающихся баскетболом 3х3 в условиях спортивного клуба вуза.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– современные теории организации спортивного образования студенческой молодежи (М. Я. Виленский, 2004, 2013; В. И. Ильинич, 2004; Ж. К. Холодов, 2004; Л. П. Матвеев, 2008; Ю. М. Курамшин, 2010; Ю. Д. Железняк, 2013);

– методологические основы спортивной тренировки (Ю. В. Верхошанский, 1988; Л. Д. Назаренко, 2001, 2003; А. А. Бондарчук, 2005; Л. П. Матвеев, 2005; В. Г. Никитушкин, 2005; В. С. Рубин, 2009; Ф. П. Суслов, 2010; В. Н. Платонов, 2015); основы теории и методики баскетбола (Ю. М. Портнов, 1997; Н. В. Фураева, 2001; А. Я. Гомельский, 2002; С. Н. Елевич, 2004; Д. И. Нестеровский, 2007; Е. Р. Яхонтов, 2008; Е. И. Гришина, 2010; И. В. Лосева с соавт., 2015); методические и организационные аспекты подготовки стритболистов (А. В. Мазурина, 2006; Е. А. Колесникова, 2006; В. П. Кривцун, 2009; А. М. Глазин, 2015 и др.).

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; контрольные испытания; математико-статистические методы.

Практическая новизна исследования заключается в том, что применена педагогическая технология построения тренировочного процесса студенток-спортсменок массовых разрядов в баскетболе 3х3, включающая методологический, процессуально-управленческий и результативный компоненты. При этом:

– выявлено, что процесс подготовки студентов-спортсменов массовых разрядов в баскетболе 3 х 3 системно включает в себя состав средств, обеспечивающих комплексное развитие всех сторон подготовленности занимающихся девушек, а также адекватно отражающих содержание их самостоятельной деятельности и правил соревнований, которые имеют существенные отличия от классического баскетбола;

– доказано, что условиями педагогических воздействий при организации тренировочного процесса в баскетболе 3х3, обеспечивающими достижение запланированных результатов в современных форматах соревнований, являются: конструктивное планирование тренировочного процесса,

обеспечение эффективной реализации физической нагрузки, введение в систему подготовки раздела самостоятельных занятий, обучение технико-тактическим действиям в различных игровых ситуациях, педагогический контроль и самоконтроль, коррекция содержания тренировочного процесса в соответствии с результатами мониторинга, обеспечение структурной внедряемости занятий баскетболом 3х3 в общую деятельность спортивного клуба вуза;

– обоснованы критерии (уровень физического развития, физическая и технико-тактическая подготовленность), критериальные показатели подготовленности девушек, занимающихся баскетболом 3х3 (Гарвардский степ-тест, скорость двигательной реакции; челночный бег с отягощением 20 х 7 м, прыжок по Абалакову, перемещение в защитной стойке 10х3 м и другие), и применены соответствующие им нормативные значения.

Литература

1. Швецова, Т. В. Содержание многолетней подготовки студентов-спортсменов массовых разрядов, занимающихся баскетболом 3х3: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Швецова. – Краснодар, 2017.

В. В. Борисова

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
borisovav5@rambler.ru*

Е. Ю. Присадский

*студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
prisad86@mail.ru*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СТЕП – И СЛАЙД – АЭРОБИКОЙ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ВУЗА

Актуальность. При физиологически обоснованной потребности в двигательной активности, следует особое внимание уделять вопросам мотивации студенческой молодёжи на занятиях физической культурой, так как повышение эффективности всего комплекса учебного процесса в значительной степени зависит не только от профессионализма педагога, но и от заинтересованности студентов в активной двигательной деятельности [1, 2].

Решение проблемы мотивации и оздоровления студентов на занятиях физкультурой во многом обусловлено возможностью использования различных оздоровительных направлений.

Среди многообразия видов физкультурно-спортивной деятельности и средств физического воспитания мы выбрали одно из наиболее современных направлений фитнеса – аэробику.

На сегодняшний день среди множества направлений аэробики специалисты особо выделяют степ и слайд аэробику, как наиболее энергоёмкие и эмоционально-привлекательные виды [1, 2, 3, 4].

На современном этапе аэробика очень популярна, получила широкое распространение, как в Европе и Америке, так и России. Нарботан большой методический материал для работы с различными социальными группами, но, несмотря на это, остается много нерешенных вопросов методологического характера в использовании средств аэробики в рамках школьной программы и их влияния на двигательную подготовленность, и физическое развитие старшеклассниц [1, 3].

Цель исследования состояла в экспериментальном обосновании эффективности воздействия степ – и слайд – аэробики на двигательную подготовленность студенток и их физическое развитие.

В рамках педагогического тестирования проводилось исследование и оценка физического развития студенток вуза, их двигательной подготовленности и общей физической работоспособности.

Параметры физического развития обследуемого контингента определялись в процессе антропометрического исследования, включающего измерение показателей: роста, массы тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и объём грудной клетки.

Двигательная подготовленность студенток определялась посредством использования контрольных тестов: челночного бега (4×10 м), прыжка в высоту с места, теста на гибкость, статического равновесия на одной ноге, поднимания туловища из положения, лежа на спине.

Для определения физической работоспособности использовался тест PWC170 (степэргометрия при однократной нагрузке: подъем на ступеньку высотой 30 см. в течение 2-х минут в темпе 30 циклов в минуту).

После измерения и оценки, исходных показателей с учетом поставленных задач исследования были сформированы три группы: контрольная (К) и две экспериментальные (Э1 и Э2) – разделённые по видам аэробики. Группа Э1 занималась только степ – аэробикой, группа Э2 – только слайд – аэробикой. Контрольная группа занималась ОФП. Все группы были одинаковы по количественному составу, равному 10 человек.

Учитывая, что предметом нашего исследования было сравнение влияний наиболее эффективных видов аэробики на двигательную подготовленность, физическое развитие и общую физическую работоспособность, секционные занятия в экспериментальных группах проводились по видам аэробики два раза в неделю по 45 мин. Контрольная группа занималась два раза в неделю по 45 мин. в секции ОФП.

Методика проведения занятий по степ – и слайд – аэробике строилась по общепринятой схеме, состоящей из трех частей: вводной (разминка), основной (аэробная часть) и заключительной (заминка). Содержания вводной и заключительной части занятий на степе и слайде были аналогичны, в хореографии же основных частей наблюдались кардинальные отличия.

Занятия степ – аэробикой включали различные варианты шагов, подскоков с использованием степ – платформы. Уроки слайд – аэробики предусматривали упражнения, напоминающие скольжение конькобежца, во фронтальной плоскости на специальном полимерном покрытии и в специальной обуви.

Отдельные занятия степ – и слайд – аэробикой являлись относительно самостоятельным звеном целостного процесса физической культуры в вузе, построение которых осуществлялось исходя из стоящих задач, с учетом физиологических и психологических следовых явлений упражнений, особенности и состояния занимающихся, а также внешних условий.

Существенным фактором при построении занятия являлось закономерное изменение работоспособности занимающихся в процессе двигательной активности. С учетом этих закономерностей, как уже отмечалось ранее, в занятиях аэробикой выделялись три характерные части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительную часть включались упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (базовые шаги, приставные шаги, марш на месте, полуприседания и т. д.), а также стретчинг с небольшой амплитудой движений.

Основная часть занятия строилась на основе синтеза разнообразных «базовых» шагов, общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, скользящих движений на слайдах, выполняемых без пауз отдыха под музыкальное сопровождение 120–135 ударов в минуту. Обычно эти упражнения выполнялись в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону). В силовой части занятия широко применялись отягощения (1000–1500 г) и различные резиновые амортизаторы. Во время занятий исключались упражнения, оказывающие отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат (глубокие резкие приседания, наклоны с прямыми ногами, экстремальные растяжки, круговые движения головой, прогибы в поясничном отделе и т. д.).

В заключительной части использовались танцевальные низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, а также упражнения на гибкость.

В настоящее время закончен констатирующий и продолжается формирующий эксперименты. По результатам констатирующего эксперимента можно сделать выводы, что исследуемые показатели физического развития, двигательной подготовленности и общей физической работоспособности студенток вуза, участвующих в эксперименте достоверных отличий не

имеют. Это говорит об однородности групп, а значит чистоте проводимого эксперимента. В дальнейшем запланирован сбор статистической информации по результатам формирующего эксперимента и интерпретация полученных данных.

Литература

1. Крючек, С. С. Аэробика Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учеб.-метод. пособие / С. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001.

2. Панфилов, О. П. Методологические основы классификации интегрированных непараметрических видов физических упражнений (на примере фитнес-технологий) / О. П. Панфилов, В. В. Борисова, Т. А. Шестакова [и др.] // Теория и практика физической культуры // Науч.-метод. журн. – 2013. – № 8. – С. 62–68.

3. Сиднева, Л. В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – М.: Триванд, 2000.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

П. Г. Глебов

магистрант

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

pavgg91@yandex.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на здоровье и жизнедеятельность человека, на его ценностные ориентации. Здоровье подрастающего поколения является главной проблемой ближайшего и отдаленного будущего любой страны. Юноши и девушки представляют собой репродуктивный, интеллектуальный, экономический, социальный и культурный резерв государства. Из этого контингента пополняются трудовые ресурсы, комплектуются вооруженные силы страны.

В исследованиях Горелов А. А., Лотоненко А. В., Сайкина Е. Г. отмечается, что внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается, как правило, интенсификацией учебно-

го процесса и не всегда учитывает функциональные, возрастные и индивидуальные особенности школьников. Наметившаяся тенденция к развитию спорта высших достижений часто идет в разрез с решением задачи по сохранению и укреплению здоровья выпускников, повышения уровня их физической подготовленности [3].

Правительство Российской Федерации систематически утверждает указы и постановления, ориентирующие на повышение количества и качества призывного контингента. Однако, проведенный анализ научно-методической литературы свидетельствует о низком уровне физической подготовленности призывников, об отсутствии целенаправленного стремления к работе над собой.

Выход из создавшегося положения ряд авторов (Белова С. Н., Ворончихин Д. В., Маркова А. И.) видят в комплексном решении задач физического, нравственного и духовного воспитания учащихся школ. Поэтому достойное место в решении поставленной задачи данного направления должно занять рационально организованное физкультурно-массовое движение и внедрение технологии функциональных тренировок с помощью чего можно укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовленности старшеклассников [2, 3].

Таким образом, *актуальность исследования* обусловлена противоречием между необходимостью повышения уровня физической подготовленности старших школьников и недостаточностью экспериментальных данных по вопросам использования средств и методов функционального тренинга при работе с учащимися старшего школьного возраста, и обоснование оптимального их сочетания в структуре физического воспитания в общеобразовательных школах.

Цель исследования: совершенствования процесса физического воспитания старших школьников посредством внедрения технологии функционального тренинга, в основу которого положен комплекс физических упражнений В.В. Петровского.

Объект исследования: процесс физического воспитания юношей старших классов.

Предмет исследования: влияние технологии функционального тренинга на физическое развитие и физическую подготовленность старшеклассников.

Итак, основным понятием нашего исследования является функциональный тренинг. Д. В. Иккес, Г. И. Семенова под функциональным тренингом понимают «базовую программу силовой и общей физической подготовки». По мнению авторов, данная программа способна обеспечить максимально широкий адаптационный отклик, является продуманной попыткой оптимизировать физические способности по каждому из десяти аспектов физической подготовленности: выносливости сердечно-сосу-

дистой и дыхательной систем, общей выносливости, силы, гибкости, мощности, быстроты, координации, ловкости, баланса и точности [1].

Изначально программа функционального тренинга была разработана с целью развития способностей учащихся, позволяющих ему справиться с любыми двигательными задачами.

Помимо влияния на уровень физической подготовленности старшеклассников, программа функционального тренинга имеет свои отличительные особенности, одной из них является концентрация на достижение максимального нейроэндокринного отклика, развитие мощности, перекрестных тренировок с применением разных модальностей, постоянную тренировку и отработку функциональных движений.

Поскольку в старшем школьном возрасте необходимо развивать специальные физические качества и формировать жизненно-важные двигательные навыки до уровня, соответствующего нормативным требованиям по физической подготовке, например комплексу ГТО, мы полагаем, что использование технологии функциональных тренировок в процессе физического воспитания молодежи станет более эффективным способом повышения уровня их психофизического состояния, но только в том случае, если юноши будут сознательно выполнять данные упражнения, полноценно пользоваться материально-технической базой и руководствоваться указаниями педагогов.

Достижение выпускниками школ более высокого уровня физической подготовленности и развитости основных личностных качеств станет возможным, если процесс физического воспитания будет осуществляться в условиях специальной образовательной среды, включающей в себя: содержание предметных циклов по физической культуре и ОБЖ с военно-прикладной направленностью; внеклассную кружковую деятельность; внешкольные мероприятия, организуемые специалистами.

Литература

1. Кныш, Е. А. Функциональный тренинг и его значение в развитии физических качеств / Е. А. Кныш // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: Сб. ст. по мат. XXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – Новосибирск, 2017. – № 12. (23).

2. Мирошников, А. Б. Методология функционального тренинга [Электронный ресурс] / А. Б. Мирошников. – URL: <http://www.khisyamov.ru/lib/articles/1188/>

3. Савин, С. В. Программы функциональной фитнес-тренировки: содержание, конструирование, особенности реализации / С. В. Савин, О. Н. Степанова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 4. – С. 84–90.

В. Г. Грачков
педагог по адаптивной физической культуре
ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных технологий»
grachovv@mail.ru

Л. В. Руднева
кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
lidiarudneva@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ СО СТУДЕНТАМИ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ПЕРИОД УЧЕБНЫХ ПРАКТИК

Огромная часть современных профессий таких как: обувщик по ремонту обуви, швея, оператор ЭВМ и другие рабочие профессии, предполагают сидячий образ работы. Статическая сидячая поза приводит к недостаточному питанию мышц и позвоночных дисков, а значит можно ожидать развития мышечной дистрофии, нарушений работы тазовых органов, сколиозов, остеохондроза, и других заболеваний, при которых наблюдаются мышечные боли, быстрая утомляемость, что снижает производительность труда и ведет к профессиональным заболеваниям.

По нашему мнению, в учебный процесс студентов в период учебных практик, получающих рабочие профессии, связанные с малоподвижным «сидячим» процессом необходимо включать ряд профилактических мероприятий, к которым относится производственная гимнастика.

Отсутствие или недостаточность речевой деятельности у глухих и слабослышащих студентов, обучающихся в СПТУ, малый объем информации, замедленный процесс формирования понятий, быстрая утомляемость и неустойчивость внимания и ряд других особенностей, связанных с первичным дефектом создает целый ряд трудностей в овладении знаниями и практическими умениями выбранной профессии и проведении различных форм физкультурно- оздоровительной работы.

В связи с чем, в образовательном учреждении создаются условия для возможности и посильности освоения содержания образовательных программ и овладения профессиональными навыками. В связи с чем, применение комплексов производственной гимнастики в процессе обучения с учетом специфики получаемой профессии (обувщик, швея и других), а также учета первичного дефекта является на наш взгляд актуальным.

Таким образом, в настоящее время существует *противоречие* между необходимостью поддержания высокой работоспособности, профилактике профессиональных заболеваний у студентов с ОВЗ в период учебных практик в производственных мастерских и недостаточной разработанностью пе-

педагогических условий применения производственной гимнастики у данной категории студентов с учетом первичного дефекта, с другой стороны.

Работа проводится на базе ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных технологий». В нем принимают участие студенты 2 курса обучающиеся по основной программе профессионального обучения обувщик по ремонту обуви и швеи, студенты 17–19 летнего возраста с нарушением слуха различной этиологии.

С сентября по март 3 дня в неделю по учебному плану отведено на учебную практику. Режим работы в учебных мастерских, следующий: 8.30–12.30 – учебная практика, 12.30–13.45 – обед. В 13.45–15.10 – продолжение работы в мастерских. Производственная гимнастика проводилась в середине с 10.00–10.15. и во второй половине практики с 13.45–14.00.

Профессии обувщик и швея относятся к группе профессий с преобладанием нервного напряжения при незначительной физической нагрузке и однообразных рабочих движениях [1, 2], в связи с этим комплексы производственной гимнастики моделировались с включением динамических упражнений с большой амплитудой движений, которые позволяли задействовать основные мышечные группы и ускоряющие функционирование кардиореспираторной системы. Обязательно включались упражнения на осанку, на усиление кровообращения в области таза и нижних конечностей (приседания различной модификации, прыжковые упражнения, танцевально-ритмические упражнения).

Производственная гимнастика на рабочем месте со студентами с нарушением слуха в силу первичного дефекта проводилась с использованием интерактивной доски, на которой проводится трансляция видеоконкомплексов ПГ с музыкальным сопровождением с обязательным контролем самочувствия педагогом по физической культуре или мастера производственного обучения который исправляет ошибки, контролирует состояние студентов по параметрам ЧСС.

Нами были определены следующие педагогические условия проведения комплексов ПГ со студентами с нарушением слуха овладевающих трудовыми навыками рабочих профессий швея и обувщик в период практики, к которым мы относим:

- моделирование комплексов производственной гимнастики, которое соответствует современным требованиям профессиональной деятельности швея и обувщик;

- направленность на профилактику профессиональных заболеваний и повышение психофизической работоспособности (2 и 3 группы трудоспособности);

- использование различных форм ПГ: вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки, микропаузы активного отдыха, фоновой двигательной активности и др.) для рабочих профессий швея и обувщик;

– учет первичного дефекта (нарушение слуха) (использование визуального просмотра, сурдопереводчика, применение информационных и коммуникационных технологий);

– создание коррекционно-развивающей среды (упражнения логоритмики, дыхательная гимнастика, упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата и релаксацию);

– создание эмоционально-комфортной атмосферы при проведении производственной гимнастики (музыкальное сопровождение, анимационные технологии).

Включение производственной гимнастики в процесс проведения учебных практик оказал свое положительное влияние на физическое и функциональное состояние студентов с нарушением слуха. Улучшились показатели в точности движений (тест попади в цель) на 3,0 раза у обувщиков и 2,2 раза у швей, что важно для трудовых действий швей и обувщиков, так как к середине и концу рабочего дня значительно снижается точность движений. Улучшились показатели по частоте сердечных сокращений в покое (в сторону уменьшения) на 4,0 уд. в мин как у обувщиков, так и студенток занимающихся швейным делом. Увеличились показатели в тесте оценивающем силу мышц кисти на 3,6 кг у обувщиков и 2,1 кг у швей. По результатам статического равновесия улучшения у швей 3 сек., у обувщиков на 2 сек. Производительность труда улучшилась у швей в 2 раза, а у обувщиков в 3 раза (по результатам выполненного объема работы).

Таким образом, можно констатировать, что производственная гимнастика, включенная в процесс учебных практик студентов, положительно повлияла на работоспособность студентов, а также производительность труда и улучшение психофизического состояния студентов.

Литература

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: Учеб. / В. И. Ильинич. – С.: Гардарики, 2008.

2. Петрунина, С. В. Основы производственной гимнастики: Метод. рекомендации / С. В. Петрунина. – Пенза: ПГУ, 2015.

В. А. Гуров
студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
gurov_vovan@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СО ШКОЛЬНИКАМИ СТАРШИХ КЛАССОВ

Актуальность. Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности особое место занимает занятие атлетической гимнастикой. Каждый хочет стать сильнее, но развитие силы – это не самоцель, а прежде всего – стремление к здоровью, хорошей работоспособности [1, 4]. Тем не менее, нередко в повседневной трудовой деятельности или, что необходимо особенно подчеркнуть, в допризывный период и во время службы в армии молодые люди оказываются не способны преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений, так как в системе физического воспитания школьников и учащейся молодежи практически не применяются упражнения с интенсивными дозированными отягощениями [1, 2].

Между тем известно, что процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, бытовых и т. д.) идет значительно успешнее, если занимающийся имеет сильные, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Высокий уровень развития физических способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям, и, наконец, это важнейший компонент состояния здоровья [5].

За последние годы опубликовано много данных о недостаточной физической подготовленности молодежи. Отмечается низкий уровень физической работоспособности и недостаточная функциональная подготовленность юношей, окончивших школу [1, 3, 4].

В настоящее время все яснее наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки 90-х годов по мышечной силе и выносливости на 10–18 % уступают своим сверстникам 60-х. Акселерация заменяется децелерацией, отставанием психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность детей возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4–5 раз [4, 5].

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются (эффект гиподинамии), вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности. Возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, и, следовательно, увеличивается

пребывание организма в статических позах, перенапрягается зрительный аппарат [1, 3].

Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушения обмена веществ и т. д.

К вышеперечисленным факторам следует отнести неблагоприятную экологическую обстановку, падение жизненного уровня населения, а также пренебрежительное отношение к здоровью самих школьников, злоупотребляющих алкоголем и курением, что выразилось в потере интереса последних к занятиям физической культурой. В настоящее время регулярными занятиями спортом охвачено не более 10 % молодежи [1].

Проблема приобретает особое значение в настоящее время, когда изменилась целевая направленность физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, это требует определенного знания в сфере духовного и телесного совершенствования. Знания многих подростков довольно низки в этом плане. Вследствие того, что в образовательной школе практически не обращают внимания на вопросы формирования физической культуры [3].

В настоящее время во многих школах есть достаточная материальная база для самостоятельных занятий атлетизмом. И многие подростки имеют желание заниматься упражнениями с отягощениями. Но недостаточный уровень методической подготовленности не позволяет правильно подбирать и составлять поурочные программы занятий. Существующие же программы занятий разработанные в основном ведущими зарубежными атлетами в полном объеме не пригодны для применения в школьных кружках атлетической гимнастики. Это связано с тем, что некоторые упражнения для своего выполнения требуют специального оборудования, тренажеров. Кроме того, в этих программах дается не полное методическое описание упражнения, что в свою очередь не создает полного представления о правильной технике выполнения упражнения, его значимости и важности [2, 5].

В то же время, анализ литературных источников и результаты проведенного исследования показывают, что одним из перспективных путей повышения уровня физической подготовленности школьников старших классов является внедрение в ряды молодежи научно обоснованных программ для занятий атлетической гимнастикой.

Цель работы. Совершенствование физического воспитания старшеклассников путем использования средств атлетической гимнастики.

Обсуждение результатов. Изучение научно-методической литературы и анализ результатов предварительного исследования выявили, что современные школьники старших классов имеют в основном слабую физическую подготовленность и низкий уровень физического развития (пока-

затель Эрисмана – 64 % имеют отрицательный уровень развития грудной клетки; уровень телосложения – у 66 % школьников слабое, 16 % имеют среднее, 16 % хорошее и только 4 % обладают крепким телосложением; силовой индекс – более 2/3 тестируемых учащихся имеют уровень развития мышц спины и кисти ниже нормы и только около 1/3 – норма и выше).

Проведенное предварительное исследование показало, что одним из перспективных путей решения проблемы является организация самостоятельных занятий физической культурой. Практически почти все опрошенные школьники и учителя физической культуры (78 %) положительно отзываются о самостоятельных занятиях силовой направленности в школьных секциях общей физической подготовки или в домашних условиях.

В соответствии с вышесказанным в дальнейшей работе предполагается разработать поурочные программы занятий атлетической гимнастикой, которые будут способствовать значительному облегчению самостоятельной организации физической подготовки школьников старших классов и позволят эффективно управлять занятиями физической культурой.

Литература

1. Абралов, Р. А. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6–11-х классов / Р. А. Абралов, О. Н. Павлова [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 3–4. – С. 24.
2. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов-н/Д: Феникс, 2011. – С. 24–34.
3. Лях, В. И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методы развития / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000.
4. Найданов, Б. Н. Особенности организации занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5–9 классов общеобразовательной школы / Б. Н. Найданов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 1. – С. 53–58.
5. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

В. В. Даникер
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
тренер-преподаватель по плаванию
МБУ ДО ДЮСШ (Суворов, Россия)
verusy9393@mail.ru

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ С ДЕТЬМИ 8–9 ЛЕТ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

В настоящее время отмечается тенденция роста количества детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с ментальными нарушениями [1].

Ментальные нарушения – тяжелое нарушение психического развития, при котором, прежде всего, страдает способность к социальному взаимодействию и поведению. У таких детей отмечаются нарушения интеллектуального развития, возникающие на ранних этапах развития. Дети с ментальными нарушениями имеют ряд специфических особенностей, которые проявляются: в отставании сроков и темпе развития; инертности, пассивности, отмечаемых во всех сферах жизнедеятельности ребенка; существенном недоразвитии моторных и речевых функций; не сформированности когнитивной деятельности; примитивности интересов, потребностей, мотивов; снижении познавательного интереса; нарушении эмоционально-волевой сферы. Степень проявления этих нарушений варьируется от легких до глубоких форм.

Ряд исследователей Кащенко Е. С., Морозова О. В., Мазитова Н. В. и другие отмечают наличие у таких детей значительных потенциальных возможностей [2, 3]. Важным моментом для компенсации дефекта является ранняя диагностика и подбор специальных средств и методов коррекции. Детям с подобным диагнозом необходимы систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия для коррекции и улучшения общего физического состояния ребенка.

Именно плавание, как никакой другой вид физкультурно-спортивной деятельности, оказывает благоприятное влияние на детей с проблемами в развитии. Занятия в бассейне позволяет снять мышечный тонус у гиперактивных детей, устранить излишнюю возбудимость раздражительность, способствуют развитию внимания, и координации движений у ребенка ментальными нарушениями.

В связи с этим особую *актуальность* представляют исследования по разработке методических и организационных подходов к реализации коррекционно-развивающих занятий по плаванию для детей с ментальными нарушениями.

Исследование проводилось на младших школьниках, имеющих ментальные нарушения занимающихся на базе в МБУ ДО ДЮСШ г. Суворова. Занятия проводились во второй половине дня 3 раза в неделю.

Отличительными особенностями коррекционно-развивающей программы занятий плаванием с детьми 8–9 лет с ментальными нарушениями будет более эффективным при создании следующих организационно-методических условий:

1. Включение в занятия упражнений для освоения с водной средой, обучение комплексу ОРУ и специальных физических упражнений на суше, игр и развлечений в водной среде.

2. Использование специальных поручных средств.

3. Применение дифференцированного подхода к каждому ребенку с учётом первичных дефектов, вторичных нарушений, сопутствующих заболеваний и медицинских показаний к занятиям, особенностей психических и личностных качеств, а также уровня физического развития и физической подготовленности детей.

4. Распределение программного материала на модули (блоки): «сухое плавание», освоение водной среды и обучение движению в ней, игры сюжетного характера.

5. Использование подвижных игр на воде с элементами спортивного плавания в сочетании с речетативами и релаксацией.

Раскроем основные моменты организации коррекционно-развивающих занятий плаванием с детьми с ментальными нарушениями.

Первый модуль – «сухое плавание». Задачей данного модуля являлось обучение детей правильному дыханию. Параллельно с комплексом ОРУ дети осваивали тренировку дыхания пловца: во время ходьбы необходимо на 3 шага сделать выдох, на 1 шаг вдох, дополнительно включали работу рук – имитация гребка.

Второй модуль – «водный мир» (освоение в водной среде и элементы плавания).

Цель модуля: обучение правильному положению тела в воде. Мы применяли упражнения с погружением в воду с закрытыми и открытыми глазами, в очках и без них, «спасение тонущих игрушек». Также выполнялись упражнения на задержку глубокого вдоха с медленным выдохом в воду. Подвижные игры «Крокодильчики», «Медуза».

Обучение скольжению выполнялось с поддержкой ребенка на воде в положении «на спине». Помощь выполнялась, удерживая ребенка под лопатки. На данном этапе работы использовались технические средства: доски, надувные круги, подушки, воротники, нарукавники. Чтобы уменьшить чувство страха у детей с ОВЗ, скольжение проводилось сначала по направлению от центра к стене на мелководье, после этого переходили к игре «Плавучая стрела» на более глубоком месте.

После овладения скольжения детей обучали выдоху в воду у поручня (голова вниз, с поворотом головы, с работой ногами).

Третий модуль – «чудеса водного мира». На данном этапе применялись игры в воде сюжетного характера. Игры мы начинали включать в занятия после того, когда дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в водной среде, что особенно важно учитывать при обучении детей с ОВЗ. Применялись такие игры как: «Попади в круг», «Рыбаки и рыбки», «Поезд и тоннель». Игры упрощались по своему содержанию, чтобы детям с ментальными нарушениями были понятны задачи игры. Повторение одной игры проводилось от 2 до 4 раз, в зависимости от психофизического состояния детей и эмоционального состояния на данном занятии.

В результате нашей работы можно отметить, что занятия плаванием по предложенной нами программе положительно повлияли на уровень психомоторного развития детей с ментальными нарушениями. Так прирост отмечен в тестах на статическое (проба Ромберга) и динамическое равновесие (ходьба по гимнастической скамейке) и составил 4,9 % и 5,1 % соответственно, а на согласованность движений рук (смена положений рук) 59,5 %. Функциональное состояние дыхательной системы мы оценивали по пробам Штанге и Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе). Положительные изменения произошли в пробе Штанге прирост 10 %, и пробе Генчи (задержка дыхания на выдохе) 11,1 %

Таким образом, улучшение показателей психомоторного развития и функционального состояния детей 8–9 лет с ментальными нарушениями определяет педагогическую значимость нашей программы и дальнейшей её реализацией с данной категорией детей.

Литература

1. Амиров, Р. Р. Роль плавания в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья // Альманах мировой науки. – 2017. – № 2-2 (17). – С. 161–162.
2. Морозова, О. В. Организация рекреационных занятий по плаванию для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития // Адаптивная физическая культура. – № 4(67). – 2018. – С. 49–51.
3. Мазитова, Н. В. Методика обучения плаванию младших школьников с психическими и интеллектуальными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2006.

Л. Г. Демченская
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
L02081967@yandex.ru

Т. О. Шинко
тренер высшей категории
МБУ СШ «Триумф» (Тула, Россия)
Shinko.s@mail.ru

СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС

Актуальность. Низкий уровень здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения становятся все более частым явлением в современном мире и требуют получения обучающимися знаний, умений, навыков и компетенций в области формирования мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и здоровом образе жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения на уровне основного общего образования и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Программа определяет базовое содержание по учебному предмету «Физическая культура» в форме и объеме, которые соответствуют возрастным особенностям обучающихся и учитывает возможность освоения приемов умственной и практической деятельности обучающихся, что является важнейшим компонентом развивающего обучения.

Межпредметная интеграция «Физической культуры» с такими предметами как «Биология», «История», «Информатика», «Обществознание», «Физика», «Экология», «Основы безопасности жизнедеятельности» способствует формированию целостного представления об изучаемом объекте, явлении, содействует лучшему усвоению содержания предмета, установлению более прочных связей учащегося с повседневной жизнью и окружающим миром, усилению развивающей и культурной составляющей программы, а также рационального использования учебного времени.

Основной целью изучения и освоения программы является: формирование у подрастающего поколения россиян устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. в соответствии с требованиями, предъявляемыми Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования [1].

Физическая культура как учебный предмет обеспечивает:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание необходимости беречь и сохранять свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

Освоение и понимание учебного предмета «Физическая культура» направлено на:

- воспитание у обучающихся чувства ответственности за личную безопасность, ценностного отношения к своему здоровью и жизни;
- развитие у обучающихся качеств личности, необходимых для ведения здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся бережного отношения к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия. Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах продолжается работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего» [2].

При изучении учебных предметов обучающиеся усвершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и попол-

няют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов, обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные [1].

На основе программы, курс «Физическая культура», может быть выстроен как по линейному, так и по концентрическому типу (сочетает принципы линейного и концентрического типа выстраивания курса).

Программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает возможность получения знаний в процессе практической деятельности о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, знание основных направлений развития физической культуры в обществе и способствует формированию у обучающихся умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утверждён Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 31.12.2015 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 г. № 19644).

2. Матвеев, А. П. Физическая культура 8–9 класс / А. П. Матвеев. – М. Просвещение, 2019. – С. 30–48.

Е. В. Иванов

магистрант

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

ivev66@yandex.ru

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ОБЪЕДИНЕНИЕ ДЕСАНТНЫХ КЛУБОВ»

Актуальность исследования. Воспитание подрастающего поколения является одним из приоритетных направлений развития современного общества. Для государства вопрос патриотического воспитания имеет особую актуальность.

На современном этапе развития общества делаются попытки восстановить традиционные основы воспитания и образования, которые были заменены «более современными» – западными. В итоге ежедневно мы становимся свидетелями результатов замены, где нет понятия, что такое уважение старших, любовь, самопожертвование, совместный труд, самоограничение, но присутствует вседозволенность, самоутверждение, удовлетворение своих потребностей. Система прежних духовных ценностей и ориентиров утрачена, а новые – еще не выработаны.

Отсюда одним из острых вопросов является вопрос патриотического воспитания подрастающего поколения. Быть патриотом – естественная потребность людей, удовлетворение которой выступает как условие их материального и духовного развития, утверждения гуманистического образа жизни, осознание своей исторической культурной, национальной и духовной принадлежности к Родине и понимание демократических перспектив ее развития в современном мире.

В настоящее время, для развития и процветания государства мало, чтобы человек получил образование, специальность. Для этого с раннего возраста детям необходимо прививать любовь к героическому прошлому

и культуре своего народа, гордость за родной язык. Данная проблема актуальна и значима в наше время, так как будущее нашей страны зависит от подрастающего поколения и перед участниками этого процесса стоит непростая задача сформировать в каждом молодом человеке все необходимые качества, которые создадут устойчивый фундамент для дальнейшего развития личности.

Цель исследования: совершенствование процесса подготовки курсантов военно-патриотических клубов.

Объект исследования: процесс подготовки курсантов военно-патриотических клубов.

Предмет исследования: организационно-методические условия подготовки курсантов военно-патриотических клубов.

Анализ научно-методической литературы и изучение практического опыта работы позволяет нам утверждать, что основу военно-патриотического воспитания составляют военно-патриотические и военно-спортивные организации (центры, клубы (далее ВПК)). Большинство ВПК существуют на энтузиазме их организаторов, при финансовой поддержке отдельных руководителей муниципальных образований, либо спонсоров и родителей. В настоящее время каждый руководитель ВПК организует учебный процесс, исходя из собственных, порой субъективных, представлений о военном деле. Нормативно-правовая база и методика начальной военной подготовки требует модернизации.

Для оказания методической помощи муниципальным образованиям и руководителям ВПК, координации их работы по ВПВ и подготовке молодёжи к службе в ВДВ и ВСпН, а также в других видах и родах войск Межрегиональной общественной организацией «Союз десантников» (далее МОО СД) в 2008 году образована некоммерческая организация десантного профиля. Сегодня автономная некоммерческая патриотическая организация «Объединение десантных клубов» (далее АНПО «ОбДК») – это разветвленная, практически работающая сеть ВПК. Ежегодно проводятся инструкторско-методические семинары-совещания, военно-полевые сборы на базе воинских частей, соревнования по военно-прикладным видам спорта, в интернете публикуются методические пособия. Однако, без поддержки государства не под силу решить государственную задачу: воспитать здоровое, национально-ориентированное поколение и подготовить молодёжь к военной службе.

Обсуждение результатов. В основу нашего исследования был положен опыт работы некоммерческой патриотической организации «Объединение десантных клубов». Проект начинался, как пилотный. Набирая опыт и совершенствую механизмы реализации Проекта, на сегодняшний день с уверенностью можно утверждать, что с помощью профильных ветеранских организаций и в тесном взаимодействии с военными ведомствами (видов и родов войск) были сформированы молодежные общественные

клубные объединения «Моряков», «Летчиков», «Космонавтов», «Разведчиков», «Пограничников» и др. В дальнейшем объединение этих ВПК, работающих на принципах, заложенных в Проекте, при поддержке государства может стать новой формой ВПВ, организацией, мотивированной на массовое военно-патриотическое воспитание, подготовку граждан России к военной службе и защиту государственных интересов Российской Федерации.

Проект предполагает использование привлекательной для подростков особой корпоративной культуры ВДВ и ВСпН для вовлечения их к занятиям в военно-патриотических клубах по специальной активной программе. В качестве руководителей и инструкторов ВПК предполагается через региональные и местные ветеранские организации отбирать и привлекать энтузиастов, бывших военнослужащих, преимущественно с опытом службы в ВДВ (в морской пехоте, в ВСпН, в специальных службах).

Так же в настоящее время формируется банк данных бывших военнослужащих ВДВ и СпН, которые либо уже активно участвуют, либо изъявили готовность участвовать в Проекте. Некоторые из них уже получили подготовку в ходе ежегодных семинаров-совещаний и готовы пройти дополнительное обучение.

Активная, привлекательная программа подготовки и подбор руководителей ВПК обеспечивает высокую эмоциональную вовлеченность подростков, их мотивацию к занятиям в клубе, а также непрерывность правильного воздействия на их ценностную и эмоциональную сферы. Опыт показывает, что воспитанники (курсанты) таких ВПК в образовательных учреждениях среднего и даже высшего образования становятся формальными и неформальными лидерами, на которых равняются другие, расширяя круг участников Проекта.

Автономная некоммерческая патриотическая организация «Объединение десантных клубов» осуществляет гражданское и патриотическое воспитание молодежи во взаимодействии с учебными заведениями всех уровней, с организациями ветеранов боевых действий и вооруженных конфликтов, музеями боевой славы и предприятиями оборонно-промышленного комплекса через организацию и проведение оборонно-спортивных оздоровительных лагерей/экспедиций гражданского и патриотического (военно-патриотического) направления воспитания молодежи, разработку региональных военно-прикладных, туристических и эколого-краеведческих маршрутов для молодежи по местам боевой славы, проведение «армейских недель» в воинских частях, разработку методик гражданского и патриотического воспитания.

В заключении следует отметить, что в настоящее время уже десятки тысяч юношей и девушек, прошедших подготовку в ВПК, участвующих в Проекте, успешно прошли и проходят службу в различных видах и родах войск, в том числе в ВДВ, войсках специального назначения, как по призыву, так и по контракту. Некоторые из выпускников окончили и учатся в высших учебных заведениях Министерства обороны и силовых структур.

Литература

1. Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

М. В. Куликова

кандидат педагогических наук, доцент

А. Д. Чистяков

магистрант

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

veenyman2012@yandex.ru

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ВО 3++

Актуальность. Эффективная организация самостоятельной работы студентов во многом зависит от методического обеспечения по данной дисциплине. Прежде чем выявить особенности методического обеспечения дисциплины «История Физической культуры» по ФГОС ВО 3++, проведем анализ понятия «методическое обеспечение».

В современных условиях происходит активное реформирование системы высшего образования, высшие учебные заведения активно внедряют ФГОС ВО 3++, что приводит к полному изменению деятельности всего педагогического коллектива [3]. Введение Федеральных образовательных стандартов высшего образования, в основе которых лежит использование компетентностного подхода, обуславливает необходимость разработки образовательных программ нового типа.

Перед тем, как приступить к разработке основной образовательной программы, высшее учебное заведение определяет главную ее цель, которая учитывает специфику дисциплины, особенности групп студентов, а также те конечные результаты, которые требуются от каждого студента: уровень сформированности знаний, умений и навыков, доведенный до уровня компетенций, что позволяет будущему специалисту самостоятельно использовать свои знания и умения при осуществлении практической профессиональной деятельности.

Методическое обеспечение выступает в качестве основного инструмента организации образовательного процесса, в котором отражаются способы построения учебного процесса, а также представление о том объеме содержания обучения, которое должен усвоить каждый конкретный студент [1].

Под методическим обеспечением одновременно понимают, как сам процесс, так и результат реализации данного процесса. Методическое обеспечение как процесс представляет собой определенный вид профессиональной деятельности, направленный на создание различной методической продукции, которая служит в качестве оказания методической помощи. В ней, в свою очередь, нуждаются различные категории педагогов при выявлении, изучении, обобщении и распространении определенного положительного педагогического опыта.

Методическое обеспечение в качестве результата представляет собой систему учебно-программной документации и учебно-методических средств, диагностических методик и учебных материалов, необходимых для того, чтобы организовать учебный процесс, самостоятельную работу студента и интенсификацию деятельности педагога [2].

Основной целью методического обеспечения образовательного процесса является стремление создать условия для того, чтобы постоянно совершенствовать педагогическую деятельность в соответствии с теми достижениями науки и практики, которые произошли в последние годы, а также чтобы стимулировать педагогов к использованию инновационных методов педагогической деятельности.

В качестве обязательного показателя того, что содержание качества образования бакалавров соответствует требованиям ФГОС ВО 3++ выступает то, что все виды занятий по дисциплине должны быть на 100 % обеспечены учебно-методической документацией. Следовательно, можем констатировать, что роль методического обеспечения основной образовательной программы, которая реализуется высшим учебным заведением, нормативно закреплена в качестве неотъемлемого условия, определяющего содержание и качество подготовки будущих специалистов.

Обсуждение результатов. Для оценки современных особенностей методического обеспечения дисциплины «История Физической культуры» по ФГОС ВО 3++ проведем сравнительный анализ приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля 2016 г. № 91 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата)», и аналогичного приказа от 22.02.2018 г. № 125 [4].

Следует отметить различия в профессиональных задачах, которые должен быть готов выполнять выпускник, освоивший программу бакалавриата. В новом стандарте среди профессиональных задач научно-исследовательской деятельности появилась задача «использование в профессиональной деятельности методов научного исследования». Таким образом, можем констатировать, что внедрение нового ФГОС ВО 3++ подразумевает, что каждый выпускник по направлению «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки) профили «Физическая куль-

тура» и «Дополнительное образование» должен в процессе обучения научиться проводить самостоятельную исследовательскую деятельность, что указывает на повышение важности использования самостоятельной работы в рамках высшего образования по данному направлению подготовки.

При проведении сравнения данных документов нами было обнаружено, что в новом стандарте расширены требования к организации учебно-методического обеспечения студентов. В частности, новый стандарт устанавливает требования к тому, что каждый студент должен иметь постоянный доступ ко всем методическим материалам по каждой дисциплине, причем, должен быть также обеспечен удаленный доступ, которым могут одновременно пользоваться не менее 25 % обучающихся по программе бакалавриата. Также в качестве нового требования можно отметить то, что новый ФГОС ВО 3++ обязывает, чтобы все методические материалы имели разновидность, представляющую собой современные образовательные ресурсы.

Таким образом, проведенное сравнение позволило выявить, что методическое обеспечение дисциплины «История физической культуры» должно быть направлено на формирование у студентов системного и критического мышления, в частности универсальной компетенции УК-1: выпускник «способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач» [4]. Формированию данной компетенции, на наш взгляд, будет способствовать комплекс заданий для самостоятельной работы студентов, направленный на развитие когнитивного, эмоционального и мотивационного компонента учебной деятельности студентов.

Литература

1. Горькаева, Е. Ю. Особенности учебно-методического обеспечения в колледже / Е. Ю. Горькаева // Молодой ученый. – 2014. – №18. – С. 538–539.
2. Гуляева, М. А. Научные подходы к определению содержания понятия «методическая деятельность» / М. А. Гуляева // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2012. – Выпуск 2(12). – С. 63–68.
3. Ишимова, И. Н. Варианты оптимизации методического обеспечения образовательного процесса в ВУЗе / И. Н. Ишимова // Вестн. Южно-Уральского государственного университета. Сер.: Образование. Педагогические науки. – 2014. – Т. 6. – № 3. – С. 41–47.
4. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата): Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля 2016 г. № 91, от 22 февраля 2018 г. № 125 [Электронный ресурс] // URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440305.pdf>

М. А. Курбангельдыев
учитель физической культуры
МБОУ «ЦО № 46» (п. Ленинский, Тульская область, Россия)
maksim-88-tula@mail.ru

**ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ «ЦО № 46»
К ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Актуальность исследования. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре – это одна из ежегодных предметных олимпиад для обучающихся общеобразовательных организаций, позволяющая проявить свои способности в данном виде деятельности.

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» всё больше принимает вид массового общественного движения, позволяющего школьникам и учителям со всей страны взаимодействовать друг с другом. Данный вид мероприятий позволяет выявить и отобрать наиболее подготовленных школьников для поступления в специализированные учебные заведения, повышает престиж предмета среди школьников, ориентирует на здоровый образ жизни и пропаганду спорта.

Ежегодное увеличение числа участников заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре свидетельствует о повышении интереса педагогов, школьников, родителей, как к учебному предмету, так и к физической культуре в целом. С одной стороны, это связано с тем, что победители и призёры заключительного этапа имеют право на поступление в любой профильный вуз страны без экзаменов. С другой стороны, это хорошая возможность для обмена опытом и знаниями в области физической культуры и спорта [1].

Тульские школьники не первый год успешно выступают на заключительном этапе Олимпиады.

Анализ результатов выступления школьников Тульской области на заключительном этапе Олимпиады в период с 2014 по 2019 год показал, что наибольшее количество победителей и призёров – это учащиеся МБОУ «ЦО № 46» г. Тулы (рис. 1, табл.1). За последние 7 лет в стенах МБОУ «ЦО № 46» было подготовлено 3 победителя и 13 призёров заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.

Подготовка учащихся данного центра образования к различным этапам олимпиады: школьному, муниципальному, региональному и заключительному – носит системный характер и осуществлялось под руководством педагога высшей квалификационной категории. Ежегодно в группу подготовки приглашались учащиеся, хорошо зарекомендовавшие себя на уроках физической культуры. Так как в местности, где расположена школа, практически нет спортивных секций, учащиеся занимаются только в школьных секциях под руководством этого же учителя.

Таблица 1

Год и место проведения заключительного этапа ВсОШ	Общее кол-во участников от Тульской области	Кол-во победителей и призёров в %	Кол-во победителей и призёров от ЦО № 46 в % от общего кол-ва участников от региона	Кол-во победителей и призёров от других образовательных организаций региона в %
2014, Якутск	6	33,3	16,6	16,6
2015, Казань	9	44,4	22,2	22,2
2016, Ульяновск	6	50	50	0
2017, Ульяновск	3	66,6	66,6	0
2018, Ульяновск	5	80	80	0
2019, Ульяновск	7	42,6	42,6	0

Достижение наивысшего результата напрямую зависит от учащихся. Как правило, тем учащимся, которые чётко выполняют все задания учителя и добросовестно работают на тренировках, хватает одного года, чтобы стать призёрами заключительного этапа.

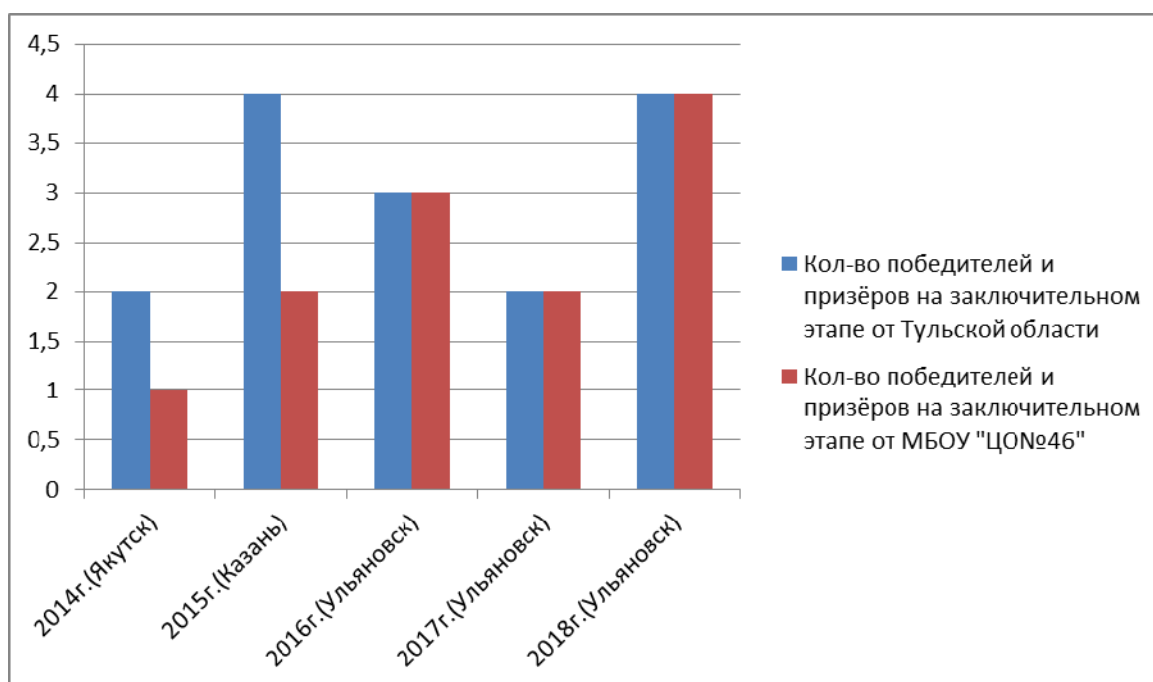


Рис. 1. Победители и призёры от Тульской области на заключительном этапе ВсОШ по физической культуре (количество человек)

Цель исследования – анализ системы подготовки школьников к участию во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре (на примере МБОУ «ЦО № 46» г. Тулы).

Первый этап Олимпиады – школьный. В нём участвуют учащиеся 5–11 классов. Обычно он проводится учителями в самой школе в сентябре–октябре. На следующих этапах участвуют уже не все школьники, а только те, кто набрал необходимое количество баллов или является победителем или призёром данного этапа прошлого учебного года. На муниципальном этапе соревнуются школьники 7–11 классов. Он проходит в ноябре–декабре. В следующем этапе – региональном – имеют право участвовать ученики 9–11 классов. Он ориентировочно проводится в январе – феврале. Заключительный этап олимпиады является последним. Участие принимают также учащиеся, выступающие за 9–11 классы. Данный этап проводится в апреле месяце.

Основные элементы подготовки соответствуют содержанию Олимпиады: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, прикладная физическая культура, теоретическая подготовка [1]. Ежегодные изменения в программе испытаний вносят элемент неожиданности для участников и требуют расширения процесса подготовки.

Основной целью участия школьников в предметной олимпиаде является достижение наивысшего результата, при этом главным стартом является заключительный этап.

Подготовка школьников, а именно подведение их на пике «спортивной формы» к главному старту, состоит из трех взаимосвязанных периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовка осуществлялась круглогодично с учётом основных принципов физического воспитания, однако необходимо учитывать и систематические изменения в программе испытаний ВСОШ. Так, с 2016 года дистанция бега в лёгкой атлетике изменилась: вместо 500 м для девушек и 1000 м для юношей стало 2000 м и 3000 м соответственно. В практику Олимпиады также включали бег на 100 м. Поскольку эталонная дистанция неизвестна вплоть до начала соревнований, подготовка носит комплексный характер. Занятия по легкой атлетике проводятся во внеурочное время 3–4 раза в неделю и опираются в основном на методы стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения, переменного-непрерывного и переменного-интервального упражнения, а также круговой метод, игровой и соревновательный.

В разделе «Гимнастика» особое внимание уделяется выполнению отдельных технических элементов и гимнастических комбинаций прошлых лет. Ввиду ежегодного усложнения программы упражнений по гимнастике в процессе подготовки проводятся консультации с высококвалифицированными специалистами-тренерами СШОР «Спортивная гимнастика», преподавателями факультета физической культуры ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Занятия проводятся во внеучебное время два раза в неделю.

Освоению спортивных игр отводится два часа в неделю, а также определённое время на уроках физической культуры для отработки техниче-

ских элементов по следующим видам спорта: баскетбол, футбол, волейбол, флорбол. Подготовка к этому виду испытаний включает в себя тщательное изучение как можно большего числа технических элементов из различных видов спорта (все виды передач, бросков/ударов, подач, дриблинг). Основной акцент делается на то, чтобы школьники умели выполнять двигательные задания (тесты), составленные не только на основе одного вида спорта, но и могли успешно перестраивать свою двигательную деятельность при выполнении заданий, где представлены сразу несколько игровых видов спорта. Техника и скорость выполнения тестов являются определяющими, поэтому после освоения базовой техники школьникам необходимо выполнять задания в более усложнённых (вариативных) условиях, максимально приближенным к соревновательным.

Наибольшую сложность, по мнению самих учащихся, вызывает подготовка к прикладной физической культуре, так как в этом виде испытаний используются элементы из различных видов физкультурно-спортивной деятельности. На заключительных этапах Олимпиад прошлых лет в программу испытания по данному виду в разное время включали передвижение на велосипеде, спортивную ходьбу, бадминтон, прыжки через нарты, стрельбу из биатлонной винтовки, электронного и пневматического оружия, скандинавскую ходьбу, бег с палкой, бег по бревну, испытания по типу ГТО и т. д.

Таким образом, при подготовке к испытаниям по прикладной физической культуре на уроках и тренировках используется большое количество разнообразных упражнений, направленных на комплексное развитие всех физических качеств и расширение двигательного опыта обучающихся.

Школьники ежедневно занимаются теоретической подготовкой самостоятельно в соответствии с рекомендациями педагога. Более сложные темы разбираются на специально организованных теоретических занятиях в группе.

Выводы. Таким образом, подготовка школьников к Олимпиаде по физической культуре – это очень сложный и многогранный процесс, включающий в себя все стороны спортивной подготовки (теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную) и требующий огромной самоотдачи как от педагога, так и от его учеников.

Для успешного выступления на заключительном этапе Олимпиады необходимо проводить учебно-тренировочные сборы с привлечением высококвалифицированных специалистов и организовать единую систему подготовки школьников на уровне региона. Данный опыт, к сожалению, пока не практикуется в нашей области в отличие от регионов – лидеров по числу победителей и призёров на заключительном этапе ВОШ. Несмотря на это, в 2018 году на заключительном этапе Олимпиады, проходившем в городе Ульяновск, Тульскую область представляли 5 участников, четверо из которых являлись учащимися «Центра образования № 46», и все они

стали призёрами. В 2019 году честь Тульской области на заключительном этапе ВОШ представляли 7 человек, один из которых стал победителем и двое призёрами (снова только учащиеся МБОУ «ЦО № 46»).

К сожалению, в этом учебном году учащиеся центра образования № 46 не принимали участие в первых двух этапах олимпиады по определённым причинам. Всего двое ребят приняло участие в региональном этапе, где они заняли 1 и 2 места. В этом году они в последний раз представят Тульскую область на Всероссийской олимпиаде и больше учащиеся МБОУ «ЦО №46» участвовать в олимпиадах по физической культуре не будут. В нашей области, к сожалению, олимпиадное движение в ужасном состоянии, никому ничего не надо, одаренных детей, показавших хорошие результаты на заключительном этапе, никак не отмечают, не поощряют, в отличие от других регионов.

Литература

1. Требования к проведению заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в 2017/2018 учебном году // Утверждены на заседании предметно-методической комиссии Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / протокол № 1 от 14 февраля 2018 г.

Н. В. Медведев

студент

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

nikita.ARSENAL@yandex.ru

ИГРОВОЙ МЕТОД ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШЕСТЫХ КЛАССАХ

Анализ научно-методической литературы выявил возможность эффективного использования игр в педагогическом процессе. Однако вопрос применения игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию изучен недостаточно [1, 2, 3]. Обучение учащихся шестых классов программному материалу из раздела «Гимнастика с элементами акробатики» происходит с преимущественным использованием метода расчлененного разучивания, игровой и соревновательный методы используются редко. Наблюдения показывают, что большинство учителей проявляют значительный интерес к изучению гимнастических упражнений с использованием игрового метода обучения.

Цель данного исследования состоит в том, чтобы разработать основные подходы применения игрового метода при обучении гимнастическим упражнениям, предусмотренным комплексной программой по физическому воспитанию для учащихся 6 классов.

Тестирование физической подготовленности осуществлялось с помощью контрольных упражнений, рекомендованных «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11» (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г.) и тестов используемых в практике научных исследований.

Для изучения гибкости применялись следующие тесты:

- ✓ Наклон вперед в положении сидя.
- ✓ «Мост» из положения, лежа на спине.

Сила (силовая выносливость) оценивалась с помощью следующих упражнений:

- ✓ количество подниманий прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке.
- ✓ подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики);
- ✓ подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (девочки).
- ✓ количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, девочки – с опорой рук о гимнастическую скамейку.

Скоростно-силовые способности оценивались по результату теста:

- ✓ Прыжок в длину с места.

Быстроты двигательных действий:

- ✓ максимальная частота движений.

Координация движений:

- ✓ время (сек) выполнения полосы препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов, легкоатлетический барьер, элементы челночного бега).

Исследования проводятся на базе ЦО № 42. Были сформированы контрольная (22 человека) и экспериментальная (22 человека) группы из учащихся 6-х классов, двух параллелей. Объем двигательной активности в экспериментальной и контрольной группах соответствовал требованиям программы по физической культуре для средней школы. Уроки с учащимися 6-ых классов проводились 3 раза в неделю по 45 минут учителем физической культуры. Часы на раздел «гимнастика с элементами акробатики» из базовой части программы были перераспределены в течение всего учебного года из расчёта – один раз в неделю, а также на этот раздел были добавлены часы из вариативной части программы.

Таким образом, не нарушая рекомендаций данной программы для учащихся 6-ых классов, мы проводили элементы гимнастики с акробатикой в течение учебного года в рамках третьего урока физической культуры (34 часа, один раз в неделю). Так один урок в неделю включал упражнения гимнастики с элементами акробатики, а второй и третий были направлены на изучение остальных разделов школьной программы (лыжного спорта, спортивных игр и лёгкой атлетики).

В занятиях по гимнастике с контрольной группой применялась общепринятая в физическом воспитании методика обучения и воспитания. Преимущественно использовался метод строгой регламентации упражнений и метод разучивания в целом и по частям. При этом соблюдались все организационные, программные и методические требования учебно-воспитательного процесса (регулярность учебных занятий согласно расписанию уроков, хорошее обеспечение мест занятий доброкачественным инвентарем, выполнение общепринятых методов организации занимающихся на уроке, последовательное и полное прохождение программного материала, высокая требовательность).

В занятиях с учащимися опытной группы была применена экспериментальная методика, разработанная на основе анализа литературных данных, практики уроков физической культуры. Эта методика предусматривала развитие физических способностей и формирование двигательных умений и навыков с использованием игрового метода.

Разработка методики заключалась в систематизации игр и планировании последовательности и объема их использования. При этом учитывалась новизна каждого гимнастического упражнения. Распределение игрового материала в основной, подготовительной и заключительной частях урока осуществлялось в соответствии с задачей, которая призвана решать данная игра. Проведение уроков в экспериментальной группе отличалось наиболее широким использованием игровых заданий и приемов.

В настоящее время закончен констатирующий эксперимент. По результатам данного эксперимента можно сделать вывод о том, что контрольная и экспериментальная группы однородны по своему составу, так как не имеют достоверных различий по исследуемым показателям. Это обстоятельство свидетельствует о чистоте эксперимента.

Литература

1. Аслаханов, С-А. М. Народные подвижные игры и физические упражнения как средства повышения эффективности урока физической культуры / С-А. М. Аслаханов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 12. – С. 43–45.
2. Астрахан, Г. Х. Игровые приемы в процессе обучения юных гимнастов / Г. Х. Астрахан // Гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – Вып. 1. – С. 42–43.
3. Рекутина, Н. В. Игровой и соревновательный методы обучения / Н. В. Рекутина // Физическая культура в школе. – 2007. – № 1. – С. 32–33.

Н. В. Медведев

студент

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

nikita.ARSENAL@yandex.ru

МЕТОДОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Актуальность. В последние годы всё отчетливее наблюдаются тенденции к гуманизации и демократизации системы обучения. Перспективным направлением развития дидактики, обеспечивающим гуманизацию образования, явилось исследование вопроса соотношения обучения и развития учащихся, формирования их познавательной активности и самостоятельности, развитие у них творческого мышления, всё большей индивидуализации обучения, стимулирования познавательных интересов в процессе обучения. Вопросы формирования творческой, всесторонне развитой личности приобретают особую актуальность в связи с необходимостью воспитания человека деятельного, готового к переменам. Игровая деятельность создает для того все необходимые условия. Широкое внедрение игрового метода в учебный процесс позволяет объединить в единое целое обучение, развитие и воспитание учащихся [2, 3, 4].

Предпринимаемые в последние годы, попытки совершенствования педагогического процесса, к сожалению, не затрагивают вопросов эмоциональной сферы личности. Как отмечает М. Н. Скаткин: «Мы создали учебный процесс очень умный, логичный, но он дает мало пищи для положительных эмоций, а у многих школьников вызывает скуку, страх и др. отрицательные переживания, мешающие учиться с полным напряжением». Такое построение учебного процесса, по мнению М. Н. Скаткина, пришло в противоречие с новыми требованиями жизни к образованию подрастающего поколения [1].

Как известно, знания, не затрагивающие эмоций, не оказывают достаточного влияния на формирование личности ребенка. Здесь, игра как деятельность эмоциональная способна наилучшим образом решить данную проблему. Практика обучения в современной школе убедительно доказывает, что активность, проявляемая школьниками в игровых ситуациях, вызывает познавательные усилия и тем самым положительно влияет на повышение уровня знаний и умений, т.е. на успеваемость.

Вопросы детской игры издавна интересуют многих ученых: педагогов, психологов, социологов, философов. Каждый исследователь имеет свой подход к игре.

Педагогическую сущность игры исследовали: Ю. П. Азаров, А. П. Анискина, И. Байер, Ф. Н. Блехер и др. Исторический аспект развития игры как

особой формы человеческой деятельности отражен в исследованиях Р. И. Жуковской, Д. В. Менджерицкой, Е. А. Покровского и др. С позиций личностно-деятельностного подхода игра разрабатывалась психологами: С. Л. Выготским, А. П. Леонтьевым, С. Л. Рубинштейном и др. В плане возрастной психологии игру изучали: Б. Г. Ананьев, Б. А. Вяткин, С. Л. Рубинштейн и др. Социологический аспект игры рассматривается в работах И. Е. Берлянда, Е. М. Геллера, Ю. А. Левады, С. А. Шмакова и др. Вопросы игрового метода в профессиональном обучении исследовали: И. Г. Абрамова, С. Д. Неверкович, В. Я. Платов и др. Исследованиям вопросов, связанных с использованием игр в педагогическом процессе по физическому воспитанию занимались Л. В. Былеева, А. Бриедис и др.

Разработкой игрового метода в тренировке гимнастов занимались С. А. Александров, Г. Х. Астрахан, М. А. Иванов, Е. М. Геллер, С. С. Коровин, П. С. Кузнецова и др.

Однако, все эти исследования решают вопросы применения игр и игрового метода либо при обучении дошкольников, младших школьников, либо в узко методическом плане при изучении отдельной дисциплины, либо при профессиональной подготовке, нерешенным остается вопрос о возможностях игрового метода при обучении гимнастическим упражнениям в процессе уроков физического воспитания в школе. Кроме того, нет четкой системы игр для обучения гимнастическим упражнениям учащихся 5–6-х классов, органично связанной с программным материалом, направленной на развитие двигательных способностей, необходимых для качественного овладения техникой гимнастических упражнений.

Цель данного исследования состоит в том, чтобы разработать технологию применения игрового метода при обучении гимнастическим упражнениям предусмотренным комплексной программой по физическому воспитанию для учащихся 5–6 классов.

Объект исследования – процесс физического воспитания учащихся 5–6 классов.

Предмет исследования – обучение гимнастическим упражнениям учащихся 5–6-х классов с использованием игрового метода.

Постановка цели и выдвинутая гипотеза определили конкретные задачи исследования:

1. Обосновать применение игрового метода в процессе обучения гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры в школе.
2. Обобщить опыт работы учителей по использованию игрового метода на уроках с гимнастической направленностью в 5–6-х классах.
3. Определить требования, предъявляемые материалом учебной программы из раздела «Гимнастика» к физической подготовленности учащихся 5–6 классов и разработать систему игровых средств для обучения гимнастическим упражнениям.

4. Экспериментально проверить эффективность применения игрового метода для развития двигательных способностей и качества овладения гимнастическими упражнениями.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили труды психологов, педагогов, теоретиков физической культуры, материалы симпозиумов и конференций, законодательные акты о физической культуре.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Применение игрового метода на уроках физической культуры с гимнастической направленностью предполагает планомерное и целенаправленное использование игровых средств, отражающих структуру и содержание изучаемых гимнастических упражнений и способствует повышению качества обучения, а также улучшению физической подготовленности школьников.

2. Внедрение игрового метода в учебный процесс по физической культуре положительно отражается на отношении учащихся 5–6 классов к урокам с гимнастической направленностью.

Обсуждение результатов. По окончании исследования планируется подтвердить гипотезу, которая заключается в предположении о том, что использование игрового метода в процессе уроков физической культуры повысит качество обучения гимнастическим упражнениям, будет способствовать улучшению физической подготовленности школьников, положительно отразится на отношении учащихся к урокам с гимнастической направленностью.

Литература

1. Аслаханов С-А. М. Народные подвижные игры и физические упражнения как средства повышения эффективности урока физической культуры / С-А. М. Аслаханов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 12. – С. 43–45.

2. Астрахан, Г. Х. Игровые приемы в процессе обучения юных гимнастов / Г. Х. Астрахан // Гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – Вып. 1. – С. 42–43.

3. Рекутина, Н. В. Игровой и соревновательный методы обучения / Н. В. Рекутина // Физическая культура в школе. – 2007. – № 1. – С. 32–33.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

Т. А. Никитина
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Т. А. Шестакова
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
aqraqor52@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 14–15 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ЙОГИ

Актуальность. Проблемы повышения двигательной активности школьников в настоящее время является актуальной, так как современные школьники выполняют недостаточный объем физической нагрузки, как в повседневной жизни, так и на уроках физической культуры. Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических и духовных качеств - одна из основных задач современного общества. В настоящее время экономические, социальные, культурологические механизмы преобразования общества оказывают существенное влияние на все сферы жизнедеятельности человека. В современных условиях корректируются теоретические концепции функционирования различных систем физкультурного образования, в том числе и физического воспитания школьников.

Поскольку общепринятые подходы к структуре здорового образа жизни не всегда оказываются эффективными, актуальной является проблема поиска нетрадиционных средств оздоровления.

Изучение научно-методической литературы и обобщение передового зарубежного и отечественного опыта выявило, что фитнес-аэробика (методика Пилатес-йоги) не получили должного обоснования и не адаптированы к современным условиям [1, 4].

Потребность в физическом совершенствовании, рассматриваемая как объективная необходимость, является мощным источником деятельности, направленной на духовное и физическое развитие, сохранения и укрепления здоровья. Теория и практика ФВ школьников на современном этапе развития нашего государства остро нуждается в принципиально новых научных разработках. Раскрываются актуальные проблемы совершенствования здоровья молодежи. В связи с этим назрела необходимость коренным образом переосмыслить учебные программы [1, 3].

Современные школы должны иметь «свободу выбора», право широкого применения разнообразных традиционных и нетрадиционных форм, средств и методов физического воспитания школьников с учетом их интересов. Одним из популярных и эффективных средств физического воспитания школьников среднего школьного возраста является фитнес-аэробика.

Аэробика как вид оздоровительной деятельности в настоящее время наиболее популярна в силу ее доступности, эмоциональности и эффективности. Фитнес-аэробика (Пилатес-йога) используется как действенное средство повышения уровня здоровья и работоспособности школьников среднего школьного возраста в период их физической, умственной и социальной зрелости. Именно этим определяется актуальность исследования.

Актуальность проблемы обостряется в связи с дефицитом научных и практических работ, исследующую данную тематику. В своей работе мы попытались разрешить противоречие между обострением проблемы развития двигательных качеств у школьников 14–15 лет на современном этапе с одной стороны и недостаточной ее разработанностью с другой, низким уровнем интереса подростков к традиционным средствам физического воспитания.

Цель исследования – экспериментально обосновать и определить эффективность влияния фитнес-аэробики на физическое развитие и двигательную подготовленность подростков.

Задачи:

1. Изучить и проанализировать литературу по исследуемой проблеме.
2. Экспериментально обосновать эффективность программы по фитнес-аэробики (по методу Пилатес-йоги) в процессе физического воспитания школьников 14–15 лет.
3. Разработать практические рекомендации по использованию предлагаемой методики в физическом воспитании подростков.

Педагогический эксперимент. Основным методом исследования являлся педагогический эксперимент. С его помощью мы проверяли эффективность разработанной нами методики уроков физической культуры по фитнес-аэробики (Пилатес-йога) с детьми среднего школьного возраста. В результате педагогического эксперимента, были выявлены наиболее доступные и эффективные средства фитнес-аэробики и их рациональная последовательность при проведении групповых упражнений по методике Пилатес-йога.

Средством реализации первого метода формирования интереса к занятиям были беседы со школьницами, в ходе которых им сообщались сведения об особенностях применения элементов упражнений Пилатеса, дыхательных упражнений и приемов релаксации в повседневной жизни. Давались также знания о влиянии занятий Пилатес-йоги на формирование пропорциональной фигуры, воспитание волевых качеств. Для самоутверждения подростков использовались методы поощрения, анализа роста индивидуальных уровней технической и физической подготовки.

Правильная методика и рациональная организация процесса, тщательная дозировка нагрузок, основанная на учете функциональных особенностей организма, способствуют оптимальной интенсификации главных функций соматических и вегетативной систем организма с улучшением их слаженности и координированности по ходу всех занятий.

Эффективность разработанной нами методики осуществлялась по результатам использования фитнес-аэробики по методу Пилатес-йоги и их рациональной последовательности в структуре урока физической культуры.

Данные исследования показали, что различия показателей физического развития девушек экспериментальной группы обусловлены существенным влиянием тренировки на основные проявления двигательной функции и определяется эффективностью экспериментальной программы развития двигательных качеств при занятиях фитнес-аэробикой по методу Пилатес-йогой у девушек 14–15 лет.

Экспериментально обосновано, что использование средств фитнес-аэробики по методу Пилатес-йоги влияет на развитие физических качеств девушек. Доказано, что систематические занятия фитнесом по методу Пилатес-йогой оказывают существенное влияние на большинство показателей, включенных в программу исследования развития силы и гибкости при занятиях по методике Пилатес-йога.

Литература

1. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Иванова, О. А. Сто упражнений стретчинга для различных групп мышц / О. А. Иванова. – М.: Национальная школа аэробики, 1992.
3. Крючек, Е. С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учеб. пособие / Е. С. Крючек, Л. Г. Кудашова, О. М. Малышева и [др.]. – СПб., 1994.
4. Сиднева, Л. В. Оздоровительная аэробика и методика преподавания / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – М., 2002.

А. И. Орехов

кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

lena.orekhova.63@mail.ru

И. И. Семенова

учитель физической культуры высшей категории

МБОУ «Лицей № 2 им. Б. А. Слободскова» (Тула, Россия)

inna.i.semenova@yandex.ru

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС

Актуальность. Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности [1].

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

6. Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

7. Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

8. Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

9. Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

10. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями [2].

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Особенностью урочных занятий в 5–9 классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

Планируемые результаты обучения в соответствии с ФГОС: предметные результаты, универсальные учебные действия и личностные результаты.

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура». Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Универсальные учебные действия. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.

Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решений; оценка – выделять и формулировать усвоенный материал.

Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура». Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебно-

го предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др. [1].

Литература

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 г. № 19644): Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утверждён Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 (ред. от 31.12.2015 г.).

2. Виленский, М. Я. Физическая культура 5–7 класс / М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2015. – С. 51–68.

О. П. Орехова

доцент

ФГБОУ ВО «ТулГУ» (Тула, Россия)

olgaorehova31@gmail.com

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТЕННИСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ТУЛГУ

Большой теннис уже несколько десятилетий является одним из самых популярных видов спорта, он подходит для взрослых и детей, профессионалов и любителей. Многие люди, ведущие здоровый образ жизни, предпочитают теннис, поскольку он положительно влияет как на физическое состояние, так и на душевное здоровье, дает человеку яркие и сильные эмоции, развивает тело и способствует личностному росту, воспитывает характер и выдержку.

В XXI веке в России теннис постепенно становится перспективным видом спорта, желающих им заниматься с каждым годом становится все больше. Увлекательная и зрелищная игра вызывает интерес студенческой молодежи. Многие ведущие вузы страны включили обучение теннису в свои

учебные планы, создали для этого материально-техническую базу, в их числе и Тульский Государственный Университет. В ТулГУ в 2012–2013 учебном году было открыто отделение тенниса как востребованного молодежью игрового вида спорта. Наличие в университете 1 закрытого и 2 открытых кортов позволило ввести теннис в учебный процесс как направление специализации студентов по дисциплине физическая культура. Высококвалифицированные преподаватели, постоянно повышающие свою методическую подготовку, были отобраны для ведения занятий. Первый набор составил 35 человек, но только 20 студентов дошли до финиша. Их опрос показал высокую оценку качества и организации обучения теннису в ТулГУ. За эти годы более 200 студентов прошли специализацию на отделении тенниса, спрос на нее постоянно растет. В 2019–2020 учебном году 115 студентов выбрали это направление физической подготовки, изъявили желание получить навыки полезной и престижной игры. Все обучающиеся имеют высокую мотивацию к этому увлекательному виду спорта, которую сохраняют до окончания занятий. Как показали результаты регулярного опроса студентов, завершивших трехлетнее обучение теннису, практически все довольны получением подготовки по данному виду спорта и намерены заниматься им в дальнейшем.

Для обучения студентов игре в теннис на необходимом методическом уровне преподавателями ТулГУ были разработаны рекомендации: «Развитие тенниса в современной России», «Большой теннис», «Теннис и олимпийские игры», «Обучение подаче в теннисе начинающих игроков», «Скоростно-силовая подготовка студентов на отделении тенниса», «Организация и проведение соревнований», «Влияние игровых видов спорта (теннис) на интеллектуальное развитие студентов». Подготовлены конспекты проведения занятий и тесты по данной специализации на 6 семестров, оформлен стенд отделения тенниса в ТулГУ. Задачи преподавателей состоят в том, чтобы увлечь занимающихся игрой. Со студентами регулярно проводятся беседы методического характера, им рекомендуют просмотр турниров по теннису.

Поскольку преподавание физической культуры в высшем учебном заведении всегда является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, занятия на отделении тенниса также предполагают комплексный подход к воспитанию студентов ТулГУ. Как учебная дисциплина, обязательная для бакалавров, обучающихся на всех направлениях, она является средством формирования всесторонне развитой личности студента, оптимизации его физического и психофизиологического состояния в процессе профессиональной подготовки, сочетает физическое, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и другие виды воспитания. Теннис – технически сложный вид спорта, требующий от игроков высокого уровня квалификации и гибкости мышления, особых физических и интеллектуальных навыков. Стратегия и тактика игры в теннис предполагает не только хорошую коор-

динацию движений, но и скорость реакции игрока, сочетание его темперамента и выдержки. Все это учитывается при подготовке студентов ТулГУ на отделении тенниса.

Прежде чем начать обучение технике игры в теннис, много внимания уделяется общей физической подготовке и подводящим упражнениям, а также простым манипуляциям с мячом. Идет обучение владению ракеткой, освоению простейших движений. К окончанию 1 курса обучающиеся свободно владеют ударами справа и слева, выполняют удары с приема, умеют правильно подойти к мячу. Студентам 2 курса ставятся более сложные задачи: совершенствование техники ударов – точность попадания мяча в заданную точку корта, обучение технике введения мяча в игру – подаче. Студенты стоят на противоположных сторонах в паре, начинают выполнять удары через сетку со средней линии, обращая внимание на движения рук и ног, не форсируя дальность полета мяча. Особое внимание уделяется работе ног (быстрые, короткие шаги), удар по мячу выполняется прямой рукой из положения замах. Удар слева выполняется двумя руками (если игрок правша) и наоборот (игрок левша). В дальнейшем студенты играют на всю длину корта. В процессе занятий применяется игра «ручечка»: игроки становятся по разные стороны от сетки на заднюю линию в колонну по одному и выполняют по удару, меняя друг друга. Формируется концентрация внимания, четкость выполнения удара. Основная задача – как можно дольше удерживать мяч в игре. В конце 4 семестра студенты осваивают весь корт, идет полноценная игра – увеличивается двигательная активность. Параллельно с обучением большое внимание уделяется общей физической подготовке. Постепенно усложняются зачетные нормативы по специализации теннис и добавляются нормативы ГТО. К 3 курсу, если студент регулярно посещает занятия и хочет научиться играть, он добивается цели. Принцип постепенности и постоянное повторение упражнений, грамотный подход преподавателей дают положительный результат. Студенты старших курсов способны длительное время удерживать мяч в игре, соблюдая все правила соревнований. Обучающиеся теннису проявляют интерес к дополнительным занятиям, желающие повысить уровень своей игры арендуют городские корты. В конце каждого учебного года на отделении тенниса обязательно проводятся соревнования студентов, посвященные Дню Победы. Они организуются в соответствии с правилами облегченной программы – 1 сет, их победители награждаются грамотами Спортклуба ТулГУ. Во время соревнований новички получают наглядные представления об игре теннисистов, накопивших опыт.

Подготовка теннисистов в ТулГУ базируется на научно обоснованной стратегии обучения с использованием традиционных методик. Проведение занятий основано на закономерностях физического воспитания и тренировки, соответствующих данному виду спорта. Большинство физических упражнений относится к динамическим. Студенты осваивают их под руко-

водством опытных преподавателей, приобретают важные для этого вида спорта навыки – силу, скорость, быстроту реакции, ловкость, гибкость. Если степень развития гибкости возрастает, то легче, быстрее и экономичнее выполняются движения. Понятие гибкость также применимо к мышлению. Все опытные теннисисты имеют хорошие навыки предугадывания действий соперника, способны за краткие доли секунды оценить траекторию движения мяча и отбить его.

Игра в теннис требует достаточно высокого уровня развития интеллекта. Согласно исследованиям, отечественных и американских ученых, способность к абстрактному мышлению хороших спортсменов этого вида спорта гораздо выше средних показателей. Интеллектуальное развитие теннисиста связано с другими видами работы с ним тренера – укреплением мотивации к усиленным занятиям, специальной психологической подготовкой, обучению технике и тактике игры, а также их совершенствованию. Важнейшим направлением интеллектуальной подготовки теннисистов является формирование навыков творческого анализа своей тренировочной и соревновательной деятельности. Культура мышления студента, навыки критического самоанализа, восприятия указаний тренера, обобщения результатов и проектирования влияют на качество его тренировок и выступлений на соревнованиях. В процессе обучения теннису он получает представление о пространственных, временных и динамических характеристиках движений, обучается контролировать их, управлять точнейшими элементами технических действий. Это повышает эффективность процесса обучения и тренировки. Современные подходы к оптимизации путей интеллектуального воспитания спортсмена должны быть нацелены не столько на отдельные методические приемы, но на разработку целостных программ, опирающихся на принципы раскрытия личностных возможностей теннисиста, возрастания его познавательной деятельности в решении задач постоянного повышения уровня своей игры.

Студенты, посещающие занятия по теннису, поддерживают не только хорошее физическое, но и гармоничное душевное состояние, имеют высокий интеллектуальный потенциал. Они на личном опыте видят благотворное влияние тенниса на здоровье и учебу. У них повышается жизненный тонус и работоспособность, усиливаются кровообращение и обмен веществ, выравнивается и становится более глубоким дыхание, улучшаются двигательные навыки и координация, укрепляются мышцы. Молодые люди забывают о головных болях и стрессах, наполняются оптимизмом. Теннис развивает много полезных качеств, которые пригодятся им в дальнейшей жизни. Играть в теннис в современной России модно и престижно, поскольку теннисная площадка – отличное место для деловых встреч и переговоров. И пока есть потребность молодежи в получении навыков этой прекрасной игры, подготовка студентов на отделении тенниса ТулГУ будет продолжаться.

Литература

1. Кондратьева, Г. А. Теннис в спортивных школах / Г. А. Кондратьева, А. И. Шокин; Под ред. Г. А. Кондратьева. – М.: Физкультура и спорт, 1975.

И. В. Полякова

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
polvip@rambler.ru*

А. В. Бондаренко

*студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ОБОБЩЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИКИ В УСЛОВИЯХ ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Практика в детском оздоровительном лагере является частью профессиональной подготовки студентов направления подготовки «Педагогическое образование» и рассматривается как одна из важных форм связи процесса обучения в ВУЗе с будущей практической деятельностью. Особенности практики в детском оздоровительном лагере существенно отличаются ее от других видов педагогической практики. Во-первых, практика выступает для студентов как самостоятельная профессионально-педагогическая деятельность, которую они осуществляют впервые. Во-вторых, в школе практикант приходит в сложившееся детское объединение, имеющего своего куратора, традиции и обычаи, сформированную структуру межличностной дифференциации, что позволяет студенту проявить себя и увидеть результаты своей работы. Они становятся полноправными членами педагогического коллектива оздоровительного лагеря, вступают во взаимодействие с администрацией и другими сотрудниками и определяют свою позицию в этом взаимодействии. Все это требует от них полной мобилизации профессиональных знаний, духовных и физических сил. Имеются свои специфические особенности и в содержании деятельности практикантов. Они выполняют самую разнообразную работу по организации быта детей, контролируют выполнение санитарно-гигиенического режима, создают и воспитывают временный детский коллектив, организуют кол-

лективные творческие дела, проводят различные виды игр и физкультурно-спортивных мероприятий.

Важной особенностью летней педагогической практики является то, что она способствует интенсивному формированию профессионального опыта студентов, обогащению их внутреннего мира, развитию самостоятельности, инициативы и творческой активности. Летняя педагогическая практика выступает и как условие воспитания самих студентов, так как в ходе ее формируется интерес к работе с детьми, вырабатывается ответственное отношение к выполняемым обязанностям. Эти особенности летней педагогической практики обуславливают цель, задачи и содержание деятельности студентов в детском оздоровительном лагере (ДОЛ).

Цель работы – повышение качества подготовки студентов факультета физической культуры к профессиональной деятельности на основе обобщения педагогического опыта организации практики в условиях детского оздоровительного лагеря.

Объект исследования – учебная деятельность будущего педагога по физической культуре в процессе практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

Предмет исследования – готовность студентов к практической деятельности в условиях ДОЛ.

Задачи:

1. Обобщение современного теоретико-практического опыта по подготовке к профессиональной деятельности на примере готовности к работе в ДОЛ.

2. Выявление значимых критериев готовности к профессиональной деятельности студентов в процессе практики в ДОЛ.

3. Определение уровневых показателей готовности к деятельности в ДОЛ.

4. Разработка практических рекомендаций для повышения качества подготовки студентов к профессиональной деятельности на факультете физической культуры.

Опытно-экспериментальная работа проходила на базе факультета физической культуры ТГПУ им. Л. Н. Толстого. В экспериментальной деятельности принял участие 31 студент 3 и 4 курсов.

Для решения поставленных в работе задач была разработана матрица профессионально-педагогических умений будущего учителя физической культуры, формируемых в процессе практики в детском оздоровительном лагере (табл. 1).

Таблица 1

**Профессионально-педагогические умения будущего учителя
физической культуры в процессе практики в ДОЛ**

Компоненты	Характеристика компонента	Умения общего характера	Умения частного характера
Гностический	Уровень познавательной активности самого педагога	Теоретические знания	Знания по теории физкультурно-спортивной деятельности в ДОЛ
Проектировочный	Способность создавать предположительные варианты предстоящей деятельности и прогнозировать ее результаты	Планирование деятельности	Составление конспектов, сценариев и программ мероприятий
Конструктивный	Отбор содержания, планирование своей деятельности и деятельности учащихся	Подбор средств физкультурно-спортивной направленности	
Коммуникативный	Деятельность общения, с помощью которой учитель передает знания, организует обмен информацией, управляет познавательно-практической деятельностью учащихся, регулирует взаимоотношения между обучаемыми	Объяснение и практические двигательные навыки	Владение специальной терминологией, показом заданий и упражнений
Организаторский	Организация своей деятельности и деятельности учащихся в ходе непосредственного педагогического процесса	Практическая деятельность в условиях образовательного учреждения	Физкультурно-спортивная деятельность в ДОЛ

Конечной целью предполагалось максимально возможное, в реальных условиях вуза, формирование у студентов набора профессиональных компетенций для возможности их реализации в образовательной деятельности.

Для определения качественных показателей готовности были разработаны уровневые характеристики, представленные на рисунке 1.

Креативный (76–100 баллов)	Стремление к поиску и реализации инновационных педагогических технологий. Присутствие разносторонних знаний по физкультурно-спортивной деятельности в ДОЛ. Проявление способности к методологическому рассмотрению профессиональных задач. Наличие профессиональных практических компетенций высокого уровня, установка на самообразование. Осуществление деятельности с позиций творческого подхода, инициативность и организаторская успешность. Рефлексивная позиция, связанная с самоактуализацией через анализ собственной деятельности, способность корректировать деятельность и моделировать технологии.
Продуктивный (51–75 баллов)	Устойчивая целенаправленность применения различных технологий по физической культуре на практике. Внутренняя убежденность в необходимости инноваций. Появляется стремление к самостоятельной работе по овладению разнообразными технологиями. Достаточно высокий уровень профессиональной компетентности и теоретических знаний. Применение апробированных инновационных технологий на практике. Активная коммуникация, хорошие организаторские способности. Рефлексивная позиция связана с самоутверждением, самоактуализацией, через выработку индивидуального стиля профессиональной деятельности.
Репродуктивный (26–50 баллов)	Интерес к деятельности без личного вовлечения. Понимание значимости Ф-С деятельности, при отсутствии личностной заинтересованности в их внедрении в практику. Первичное овладение элементами теории и практики. Осознание своего низкого уровня профессиональной компетентности. Практические умения направлены на реализацию только традиционных технологий. Наличие затруднений организационного характера. Рефлексивная позиция связана с осознанием собственного стиля профессиональной деятельности.
Адаптивный (0–25 баллов)	Индифферентное отношение и отсутствие интереса к деятельности в ДОЛ. Отсутствие знаний о физкультурно-спортивной деятельности. Низкий уровень профессиональной подготовки. Неясное представление о способах осуществления деятельности в сфере физической культуры. Отсутствие личного опыта деятельности, приемов практической реализации каких-либо новшеств. Построение деятельности по отработанной схеме, без учета индивидуальных особенностей. Проблемы организационного и коммуникационного характера. Рефлексивная позиция направлена на традиционные способы организации.

Рис. 1. Характеристика уровней готовности будущих учителей ФК к профессиональной деятельности в условиях ДОЛ

Заключительный этап обобщения результатов исследования позволит сформулировать новые подходы к деятельности по улучшению качества приобретаемых студентами профессиональных компетенций.

Литература

1. Полякова, И. В. Подготовка студентов ФФК к инновационной образовательной деятельности в процессе занятий ритмопластическими видами гимнастики: Дис. ... канд. пед. наук [Электронный ресурс] / И. В. Полякова. – Тула, 2009. – 180 с. – URL: <https://www.disscat.com/content/podgotovka-studentov-ffk-k-innovatsionnoi-obrazovatelnoi-deyatelnosti-v-protsesse-zanyatii-r/read>

А. Г. Платонов

магистрант

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

spaceowl2014@mail.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ

В Государственном докладе «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Тульской области в 2019 году» говорится о ежегодном увеличении количества детей с врожденными пороками развития. Данное обстоятельство предполагает пересмотр не только всей системы медико-профилактических мероприятий, но и реформирование системы образования. Школьников с врожденными или приобретенными нарушениями в развитии, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии: глухие, слабослышащие, слепые, слабовидящие, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие, в том числе дети-инвалиды относят к **лицам с ограниченными возможностями здоровья**.

Для реализации индивидуальной образовательной траектории для учащихся с ОВЗ разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты. Одним из наиболее сложных участков деятельности по реализации образовательных маршрутов для таких школьников является их физическое воспитание. Недостаточное количество методического и программно-нормативного обеспечения данного вопроса еще больше затрудняет эту работу. К сожалению, в последнее время учителями физической культуры не совсем корректно трактуется термин «освобождение от физической культуры». Чаще всего такие воспитанники сидят на скамейке для освобожденных или, в лучшем случае, выступают в роли помощника учителя во время проведения эстафет или соревнований на уроке [1, С. 33; 2, С. 43].

Все выше изложенное позволило нам выявить основное противоречие, которое, с одной стороны, заключается в необходимости реализации индивидуальных образовательных маршрутов для учащихся с ОВЗ в процессе их физического воспитания, с другой стороны, в недостаточности конкретных методических рекомендаций по созданию индивидуальной траектории обучения для учащихся с ОВЗ на уроках физической культуры, что и обуславливает актуальность и цель нашего исследования.

Цель исследования: разработка условий реализации индивидуальных образовательных программ по физическому воспитанию школьников с ОВЗ.

Объект исследования: процесс физического воспитания младших школьников с ОВЗ.

Предмет исследования: индивидуальные образовательные программы по физическому воспитанию учащихся начальной школы с ОВЗ.

Анализ литературных источников и изучение практического опыта работы позволили нам выявить следующие организационно-методические условия реализации индивидуальных образовательных программ для младших школьников с ОВЗ:

- разработка индивидуального образовательного маршрута на основе развернутого мониторинга, включающего в себя не только основные сведения о диагнозе заболевания, противопоказания к занятиям тем или иным видам двигательной активности, но и личностные особенности школьника, его функциональное состояние, уровень физической подготовленности [3, С. 130];

- в программе должна быть четко определена стратегия и тактика коррекционно-развивающей работы с учащимися, степень и направленность адаптации основной образовательной школьной программы;

- постановка не только стандартных для урока физической культуры оздоровительных, образовательных, воспитательных и развивающих задач, но, в первую очередь, коррекционных задач физического воспитания, направленных на коррекцию или компенсацию нарушений психомоторики;

- комплексный подход всех специалистов образовательного учреждения, а также родителей школьников к решению поставленных задач, с тем чтобы удовлетворить потребность школьников с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, способствовать восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в общество;

- проведение уроков по физической культуре в специальной медицинской группе при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального подхода к учащимся; обязательное посещение занятий по физической культуре учащимися с ОВЗ;

- должна быть четко определена индивидуальная потребность школьника с ОВЗ в тех или иных материально-технических ресурсах; подобраны необходимое оборудование и спортивный инвентарь; создана безбарьерная образовательная среда;

– в программе должны быть четко отражены планируемые результаты достижений, которые не всегда могут совпадать с образовательной программой, реализуемой в учреждении по предмету «Физическая культура;

– соблюдение следующих принципов при построении программы: ориентация на возможности школьников, дозированность объема изучаемого материала, линейность и концентричность построения программы.

В заключении следует отметить, что главным средством реализации индивидуальных образовательных программ школьников с ОВЗ в процессе физического воспитания должна являться адаптивная физкультура. Грамотное использование средств адаптивной физической культуры позволяет учащимся с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных. Реализация индивидуальных образовательных программ является неотъемлемой частью физического воспитания школьников с ОВЗ.

Литература

1. Виленская, Т. Е. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах / Т. Е. Виленская, Э. А. Кудаев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1.

2. Вирабова, А. Р. Личностно ориентированное обучение детей и подростков: проблемы и пути решения / А. Р. Вирабова, В. Р. Кучма, М. И. Степанова. – М.: Пробел, 2015. – С. 43.

3. Куликова, М. В. Психолого-педагогические условия реализации индивидуальных образовательных маршрутов в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста / М. В. Куликова, Л. В. Руднева, В. А. Романов // Сб. материалов I науч.-практ. конференции «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» // ООО Изд-во «Ариал». – С. 128–134.

Е. Ю. Присадский

студент

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

prisad86@mail.ru

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ТЕМЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОК НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ»

Актуальность. Проблема укрепления здоровья населения в условиях современного общества с присущими ему особенностями социально-экономического, научно-технического развития имеет первостепенное значение [1, 3].

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время актуальной является проблема насыщения содержания учебно-воспитательного процесса физическими упражнениями и оздоровительными системами, применяемыми с учетом показателей состояния здоровья и интересов студенческой молодёжи.

По мнению ученых, на всех этапах процесса физического воспитания особое внимание необходимо уделить разработке и внедрению в практику новых концепций, педагогических технологий, методик, оздоровительных систем направленных на улучшение уровня здоровья студентов, повышение их функциональных резервов, физических способностей, психических функций [2, 4, 5].

В настоящее время разработаны Федеральные целевые программы Российской Федерации, в частности, «Здоровье нации», «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2021 годы» которые направлены на улучшения физического воспитания разных слоев населения, в том числе и студенческой молодежи (постановление от 11 января 2016 г. № 7).

Решение проблемы мотивации и оздоровления студентов на занятиях физкультурой во многом обусловлено возможностью использования различных оздоровительных направлений.

Среди многообразия видов физкультурно-спортивной деятельности и средств физического воспитания мы выбрали одно из наиболее современных направлений фитнеса-аэробику.

На сегодняшний день среди множества направлений аэробики специалисты особо выделяют степ и слайд аэробику, как наиболее энергоемкие и эмоционально-привлекательные виды [2, 4].

На современном этапе аэробика очень популярна, получила широкое распространение, как в Европе и Америке, так и России. Нарботан большой методический материал для работы с различными социальными группами, но, несмотря на это, остается много нерешенных вопросов методологического характера в использовании средств аэробики в рамках школьной программы и их влияния на двигательную подготовленность, и физическое развитие старшеклассниц.

Анализ психолого-педагогической и методической литературы, практики физического воспитания студенческой молодежи, дал нам возможность выявить противоречия:

- между объективно существующей у преподавателей по физическому воспитанию потребностью в повышение уровня здоровья студентов высших учебных заведений, и недостаточностью программно-методического обеспечения учебно-воспитательного процесса;

- между существующей необходимостью использования здоровьесберегающих технологий, а именно средств аэробики, ориентированных на

оптимизацию организованной двигательной активности студентов и недостаточной разработанностью этой проблемы в вузах.

Противоречивость и нерешенность многих вопросов профилактики утомления у студенческой молодежи определили проблему нашего исследования: проектирование методики физического воспитания, направленной на укрепление и поддержание здоровья студенток на основе занятий степ и слайд аэробикой.

Цель исследования состояла в экспериментальном обосновании эффективности воздействия степ – и слайд – аэробики на двигательную подготовленность студенток и их физическое развитие.

Объект исследования – процесс физического воспитания студенток вуза.

Предмет исследования – физическое развитие и двигательная подготовленность студенток в условиях использования на занятиях физической культурой средств аэробики.

Для достижения цели исследования в работе решались следующие задачи:

1. Изучить влияние занятий степ – и слайд – аэробикой на организм занимающихся.

2. Изучить возможности использования современных направлений фитнеса (степ – и слайд – аэробики) в физическом воспитании студенток вуза.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику проведения занятий по степ – и слайд – аэробике для студенток вуза.

Теоретическими и методологическими основами исследования явились общепринятые положения и принципы теории и методики педагогических, психических, психофизиологических, биологических исследований: концептуальные положения теории и методики физической культуры (Платонов В. Н., Бальсевич В. К., Фомин В. П.); теории адаптации (Анохин П. К., Селье Г., Агаджанян Н. А.); теории содержательного и развивающего обучения (Давыдов В. В., Эльконин Д. Б. и др.), а также концепция формирования физической культуры личности (Виленский М. Я., Лубышева Л. И., Лотоненко А. В.).

Практическая значимость исследования состоит в целесообразности использования экспериментальной методики в педагогическом процессе высших учебных заведений.

Основные положения, которые мы выносим на защиту заключаются в следующем:

1. Оздоровительные физические упражнения, в качестве средства решения поставленной задачи, направлены на профилактику хронического утомления, укрепление и поддержание здоровья студентов. Они включают: комплекс упражнений степ и слайд аэробики, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата; индивидуальные и групповые занятия, как дополнительную педагогическую поддержку процесса физического воспитания студенток.

2. Методика физического воспитания на основе применения упражнений степ и слайд аэробики, направленная на профилактику хронического

утомления, укрепление и поддержание здоровья студенток, позволяет повысить показатели их физического развития и двигательной подготовленности.

3. Использование упражнений степ – и слайд – аэробики на занятиях физической культурой в вузе повысит показатели общей физической работоспособности студенток.

Обсуждение результатов. По окончании исследования планируется подтвердить гипотезу, которая заключается в предположении о том, что использование упражнений степ – и слайд – аэробики на занятиях физической культурой в вузе повысит уровень физического развития и двигательной подготовленности студенток, а также обеспечит положительную динамику показателя их общей физической работоспособности.

Литература

1. Бака, Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности / Р. Бака // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 52–54.

2. Панфилов, О. П. Методологические основы классификации интегрированных непараметрических видов физических упражнений (на примере фитнес-технологий) / О. П. Панфилов, В. В. Борисов, Т. А. Шестакова, Л. В. Руднева // Теория и практика физической культуры // Науч.-метод. журн. – 2013. – № 8. – С. 62–68.

3. Френсис, Л. Методика преподавания оздоровительной аэробики / Л. Френсис. – М.: Национальная школа аэробики, 1992.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

5. Щедрина, А. Г. Морфофункциональные показатели здоровья студентов в связи с различными видами учебной деятельности и влияние физического воспитания: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук / А. Г. Щедрина. – Новосибирск, 1982.

Р. А. Савин

магистрант

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

romav777ma@rambler.ru

А. Ю. Капленко

магистрант

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

71Kaplenko@gmail.com

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРОССФИТА ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

В настоящее время одним из самых стремительно развивающихся и перспективных направлений в фитнес-индустрии является КроссФит. За непродолжительное время своего существования он смог завоевать популярность и объединить как любителей фитнес – тренировок, так и спортсменов, профессионально занимающихся спортом. Во всем мире Кроссфит практикуется более чем в 13 тысячах специализированных тренажёрных залах, половина из них расположена в США [2].

Тренировки включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности. «Наша специализация – не специализироваться», говорит Грег Глассман, этого основателя направления.

CrossFit можно описать как программу силовых упражнений, состоящую из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности». В программе комбинируются такие виды деятельности как: бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), залезание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга), упражнения на кольцах, кантование покрышек (огромных) и многие другие.

У программы CrossFit очень много последователей и почитателей. Однако немало и противников, которые обвиняют систему в сильной нагрузке на весь организм в целом, а также в непоследовательности и нелогичности упражнений в тренировочном процессе.

В 2013 году ветераном военно-воздушных сил США Кристофером Блоком была создана благотворительная организация CrossFit Overcome (Преодоление). Организация работает с атлетами, которые имеют физические и интеллектуальные нарушения [1].

На сегодняшний день, в Америке уже открыто несколько залов адаптированных для тренировок людей с ограниченными возможностями здо-

ровья. В частности, в залах есть дополнительные приспособления и адаптированное оборудование, что позволяет доступно и эффективно выполнять физические упражнения, присутствие врача на тренировках и контроль за состоянием здоровья кроссфитера (адаптивного атлета).

Люди с нарушением опорно-двигательного аппарата, с аутизмом, с ожирением, пожилые люди, все имеют возможность заниматься этим видом спорта. Есть реальные примеры, где атлеты не только тренируются, но и выступают на соревнованиях, что важно для их самоутверждения и социальной интеграции.

Актуальность данной темы заключается в том, что методика подготовки CrossFit несмотря на растущую ее популярность практически не имеет научно-методического обеспечения, в особенности для применения ее с людьми, имеющими инвалидность или ограничения по здоровью.

Проблема исследования заключается в разработке адаптированной методики воспитания физических качеств у спортсмена с протезом голени, с использованием тренировок по кроссфиту.

Целью нашей работы явилась разработка методики, направленной на воспитание физических качеств для спортсмена с протезом голени средствами Кроссфит.

Мы предполагали, что применение методики кроссфит с учетом индивидуальных особенностей спортсмена с протезом голени приведет к воспитанию физических качеств и положительно повлияет на повышение спортивных результатов.

Для определения уровня физической подготовленности спортсмена проводились следующие тестовые комплексы: «Angie» (подтягивание до касания груди о перекладину, сгибание разгибание рук в упоре, сгибание разгибание рук в упоре, приседания); «Annie» (прыжки на скакалке, упражнение на пресс, прыжки на скакалке, упражнение на пресс), выход силой на перекладине за 1 мин, бурпи за 2 мин, строгий жим штанги со стойки.

В эксперименте принимал участие спортсмен с инвалидностью из Центра адаптивного спорта г. Тулы. Исследуемый спортсмен имел протез голени. В 2008 году в ходе боевых действиях получил травму, результатом которой стала ампутация голени. В процессе тренировок наш испытуемый использовал данные протезы: Беговой протез 3S80, Стопа Triton smart ankle, Система вакуумного крепления DVS, которые позволили тренироваться в полной мере.

Тренировочный процесс проходил 3 раза в неделю. Продолжительность тренировок составляла от 1 часа до 1,5 часов. В структуру тренировки включены: разминка (ОРУ, упражнения для подготовки мышц и суставов, силовая работа 3 раза в неделю (1 раз в неделю на силу мышц рук, 1 раз на силу мышц ног, 1 раз на силу мышц спины и брюшного пресса), составленный комплекс по программе Кроссфит-заминка, упражнения на гибкость).

Специфика упражнений, входящих в комплекс, заключается в том, что регламент их выполнения не имеет четких границ для нашего испытуемого. Комплекс он выполняется с учётом индивидуальных особенностей спортсмена и уровня физической и технической подготовленности.

Помимо основных тренировок, наш испытуемый каждый месяц проходил курс массажа (1 курс в 3 месяца); под контролем врача проходил медицинскую диагностику самочувствия и контроль показателей ЧСС в ходе тренировок.

Тренировки проводились как в зале, так и на свежем воздухе. Помимо основных тренировок, испытуемый ежедневно занимался утренней гимнастикой, совершал пешие прогулки практически каждый день 20–40 мин, занимался активным отдыхом (гулял с семьей в парке, 1 раз в 2 недели плавал в бассейне) и восстановлением (баня, сауна, душ, медитация, дых гимнастика).

Тренировочный процесс был разделен на 3 этапа. Первый этап: подготовительный (12 занятий), второй этап: основной (6 месяцев, тренировки – 3 раза в неделю), 3 этап предсоревновательный (1 месяц, 2 раза в неделю).

Предварительное тестирование показало, что сила мышц рук и плечевого пояса соответствует показателям среднего уровня подготовленности. По данным проведенного диагностического исследования можно сделать вывод, что спортсмен обучен техническим навыкам упражнений, включенных в эксперимент.

После использования нашей методики нами были получены следующие результаты. Динамика улучшения результата в комплексе «Angie» составила 10,03 %, в комплексе «Annie» – 14,72 %, выход силой на перекладине (кол-во за 1 мин) – 150,00 %, бурпи (кол-во за 2 мин) – 12,90 %, строгий жим штанги со стоек – 14,29 %.

Наибольший прирост прослеживается в упражнении «Выход силой на перекладине». Эффективность разработанной нами методики доказана с помощью контрольных тестов, отражающих положительную динамику. А значит, есть основания говорить о том, что данная методика развития физических качеств у спортсменов с инвалидностью с использованием системы кроссфит оказалась эффективной и может быть рекомендована специалистам фитнеса в практической деятельности.

Литература

1. Григорьева, Ю. А. Проблема развития Кроссфита для людей с ограниченными возможностями здоровья / Ю. А. Григорьева, Т. В. Соловьева // Физическая культура и здоровье подрастающего поколения: Сб. научных и метод. статей. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2017. – С. 82–87.
2. Мервинская, О. В. Кроссфит в России и мире / О. В. Мервинская, Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития: Сб. научных трудов по итогам междунар. науч.-практ. конференции, 2015. – С. 107–110.

О. Б. Серёгина
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
serolgbor@yandex.ru

М. М. Белова
учитель физической культуры
МБОУ «ЦО № 12» (Тула, Россия)
04may05@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИЧЕСКОГО РУКОВОДСТВА ПРАКТИКОЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Актуальность. В современных условиях реализации ФГОС в образовательных учреждениях организация практики в школе студентов, обучающихся на факультете физической культуры, имеет ряд особенностей. Значимым компонентом подготовки учителей физической культуры по направлению "Педагогическое образование" (с двумя профилями подготовки) направленность (профиль) "Физическая культура" и "Дополнительное образование", является практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, которую студенты проходят, обучаясь в 8 семестре и педагогическая практика, осуществляемая студентами при обучении в 9 семестре. Практикоориентированность образовательного процесса бакалавров проявляется не только в значительном количестве зачетных единиц, отводимых в учебном плане на практики, но и в организации методического руководства практикой учителями физической культуры баз практик. Со стороны вуза, факультета организационные вопросы решает курсовой руководитель: определение баз практик, распределение студентов, подготовка приказа, проведение установочной и итоговой конференций, консультации и проверка дневников, решение возникающих в ходе практики организационных вопросов и т. п. Большая ответственность за контроль деятельности студентов в период практики, качество их подготовки к проведению уроков и мероприятий, включенных в задание практики и т. д. возлагается на методических руководителей, заключающих с педагогическим университетом трудовой договор.

Как показывает практика, при взаимодействии как минимум трех участников – курсовой руководитель – студент – методист по физической культуре (учитель) возникают **актуальные** вопросы, заслуживающие рассмотрения с различных точек зрения.

Во-первых, выбор баз практик. Основываясь на опыте организации предыдущих практик, курсовой руководитель предлагает студентам пройти практику в тех школах, где работают опытные учителя, имеющие жела-

ние делиться своим опытом, чьи ученики становились студентами факультета физической культуры, где имеется достаточная материальная база и т. п. В современных социально-экономических условиях и в соответствии с требованиями ФГОС, студентам предоставляется возможность выстраивать индивидуальную траекторию обучения и выбирать базу практики самостоятельно (требуется только принести в университет гарантийное письмо администрации школы). Такой подход предполагает высокую мотивацию студента к профессиональной деятельности (например, вернуться в свою родную школу в отдаленном населенном пункте и проявить себя рядом с любимым учителем или попробовать работать в лучших школах города, чтобы расширить свои представления о возможностях решения задач физического воспитания детей и накопленный опыт привнести в дальнейшую работу по окончании вуза и т. п.). В реальности же мы видим стремление у многих студентов пройти практику "где попроще". То есть недалеко от дома, там, где учитель знаком и, вероятно, поставит высокую оценку.

Во-вторых, для учителя, к которому приходит студент на практику, важно, чтобы образовательный процесс, за который он несет ответственность, отлаживанию которого он отдал немало сил, не пострадал от возможного негативного влияния "внедрения" будущего учителя. Ведь проявление студентом несобранности, недисциплинированности, безответственности, совершение даже непреднамеренных ошибок влечет за собой ответную реакцию детей, причем иногда отдаленную во времени: студент провел в школе только период практики и покинул её, а учителю учить этих детей дальше и нивелировать отрицательные проявления влияния ушедшего студента. Надо отметить и позитивное влияние участия студентов в образовательном процессе школы. Появление молодого учителя на уроках всегда вызывает повышенный интерес, эмоциональный подъем в классе, в спортивном зале. И замечательно, если практиканту удастся найти общий язык с учащимися, внести новые веяния в школьную среду, принимая участие со школьниками в различных, не только физкультурно-спортивных, мероприятиях, и организовывая их.

В этой связи правомерен вопрос учителя-методиста студенту-практиканту: "Собираетесь ли Вы в дальнейшем работать в школе?". Ответ студента во многом определяет отношение учителя к предстоящей совместной деятельности. Можно формально продемонстрировать всю документацию по организации учебного процесса, показать проведение уроков и на страницах дневника студента поставить оценки и подписи в соответствующих местах, а можно творчески раскрыть все грани педагогического труда, отмечая неповторимость эпизодов взаимодействия с разными детьми. По окончании школьной практики на итоговой конференции в университете также обсуждается вопрос о перспективе будущих выпускников работать в школе. Однозначности в ответах, конечно, нет. Более того, порой появляется резко негативный ответ у тех студентов, которые в общем-то

хорошо учились и были настроены на работу в школе. Тем не менее, независимо от тех ответов, которые нам дают студенты сегодня, каждый из них, получив диплом о высшем педагогическом образовании, может стать школьным учителем, преподавателем колледжа, да и просто родителем, и в его руках окажутся ДЕТИ.

В-третьих, программой практики предусмотрены задания для выполнения, и они отражены в дневнике практиканта. Студенты могут заполнять его в электронном виде и по окончании практики проверенный методистом и курсовым руководителем дневник распечатать. Затем учитель проставляет оценки, дает характеристику деятельности студента, как и классный руководитель, после документ заверяется печатью школы. В силу того, что студенты не всегда заполняют дневник, демонстрируя его методисту, а предоставляют ему уже готовый заполненный дневник. Учителя-методисты, особенно впервые руководящие практикой студентов, не всегда в полном объеме знают задания практики и от их внимания ускользают моменты контроля посещения студентом уроков прикрепленного класса по другим предметам. Конечно, и классный руководитель, и учитель физической культуры могут о каждом ученике дать полную информацию. Но только самостоятельно проведенное студентом педагогическое наблюдение за учебной и внеучебной деятельностью учащихся и анализ результатов этого наблюдения совместно с педагогами позволит сформировать целостное представление о предстоящей деятельности, решении различных педагогических ситуаций.

В-третьих, программой практики предполагается, что студент, изучив календарно-тематический план, совместно с методистом определяет уроки и мероприятия, которые он посетит (проведет наблюдение, хронометрирование, анализ) и которые проведет самостоятельно. Разработанные студентом технологические карты уроков должны быть предоставлены методистам и курсовому руководителю заранее – за несколько дней до проведения. При этом необходимо учесть какие программы реализуются в школе, какие стили руководства использует учитель при организации учебного процесса и какие методы и средства рекомендуются при изучении выбранных тем. Методист вправе корректировать разработки студента и консультировать по возникающим вопросам, но самостоятельная работа с документацией – неотъемлемый компонент подготовки будущего учителя. Многие студенты мало знакомы с программами, по которым работают школы и совсем не знакомы с особенностями работы с электронными журналами – важным элементом сегодняшней жизни школы. Этому вопросу необходимо уделить внимание в совместной работе курсового руководителя и методиста.

Обсуждение результатов. В связи с вышеизложенным, можно сделать следующие выводы.

Руководителям практики следует уделить внимание вопросам повышения профессиональной ответственности студентов к учебному процессу

в школе, а методистов – к процессу подготовки будущего педагога, независимо от его намерения работать или не работать в школе. Важно заранее, задолго до практики, с момента поступления в педагогический вуз, обращать внимание студентов на соответствие внешнего вида (прически, одежды и обуви), речи (терминологии и лексики) требованиям педагогической этики, морали и нравственности, уставу школы.

Необходимо организовать более тесное сотрудничество курсового руководителя и методистов по вопросам реализации заданий практики, оценивания выполнения их студентами, оформления документации, в том числе ведения электронного журнала.

Литература

1. Серёгина, О. Б. Организационные особенности проведения производственной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности на факультете физической культуры: Материалы XLIV учеб.-метод. конф. проф.-препод. состава, аспирантов, магистрантов, соискателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого «Совершенствование организационной и методической работы университета для повышения качества подготовки по программам высшего образования» / О. Б. Серёгина, Л. В. Тарасенко / Под общ. ред. В. А. Панина. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2017. – С. 333–335.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. № 1426).

А. Д. Соболев

*преподаватель физической культуры
ГПОУ ТО «ТЖТ им. Б. Ф. Сафонова» (Тула, Россия)
leshka.27.08@yandex.ru*

О. Б. Серёгина

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
serolgbor@yandex.ru*

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СУЗЕ (на примере ГПОУ ТО «ТЖТ им. Б. Ф. Сафонова»)

В современных социально-экономических условиях серьезно модернизируется система общего и профессионального образования.

Последнее время ведется активная работа по обновлению программ преподавания дисциплин, в том числе и физической культуры. Федеральным государственным образовательным стандартом определены результаты освоения программ, выраженные в компетенциях, в соответствующих требованиях к знаниям, умениям и владениям. В тоже время, предоставляется возможность преподавателям внедрять авторские программы реализации учебного процесса, что определяет и меру их ответственности [1].

На преподавателей физической культуры возложена ответственность за физическую подготовку студентов к профессиональной деятельности, а также за воспитание профессионально-значимых качеств в процессе физического воспитания.

На современном этапе научно-технического прогресса значимую роль в развитии и жизнеобеспечении общества играет транспорт, в том числе железнодорожный. *Безопасность и эффективность* в этой области во многом зависит от психофизического состояния человека, работающего в системе «человек-машина». Его работоспособность и психофизическая готовность во многом зависят от сформированности его физической культуры, теоретической и практической подготовленности в профессионально-прикладном её аспекте. В условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта в сузе, освоение дисциплины «Физическая культура» связано с формированием общекультурных компетенций. Однако, их формулировки не в полной мере соответствуют необходимости «профессиональной прикладности» в системе «человек – машина».

Таким образом, *актуальность* нашего исследования обусловлена наличием противоречия между необходимостью достижения результатов физического воспитания студентов средних специальных учебных заведений, в частности, техникума железнодорожного транспорта, и недостаточностью разработанности методического обеспечения этого процесса.

Цель исследования: совершенствование физического воспитания студентов техникума железнодорожного транспорта на основе направленности на развитие профессионально значимых качеств.

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов техникума железнодорожного транспорта.

Предмет исследования: динамика показателей профессионально значимых качеств.

Гипотеза исследования: достижению результатов обучения по физической культуре в техникуме железнодорожного транспорта можно придать более эффективный характер, если:

- определить профессионально значимые качества будущих машинистов поездов,
- подобрать наиболее адекватные средства прикладной физической культуры для развития профессионально значимых качеств,

– оптимизировать уровень развития профессионально значимых качеств студентов;

– обеспечить овладение знаниями и умениями организации самостоятельных занятий профессионально прикладной физической культурой для профилактики профессионально обусловленных отклонений в состоянии здоровья.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной, методической и специальной литературы по теме исследования.

2. Выявить особенности будущей трудовой деятельности, профессионально значимые качества будущих машинистов, уровень функциональной и физической подготовленности студентов техникума железнодорожного транспорта.

3. Определить организационно-методические условия физического воспитания студентов техникума железнодорожного транспорта на основе направленности на развитие профессионально значимых качеств.

4. Определить эффективность реализации организационно-методических условий физического воспитания студентов техникума железнодорожного транспорта на основе направленности на развитие профессионально значимых качеств

Теоретико-методологическую основу исследования составляют *теория психофизиологии* трудовых процессов и систем (И. М. Сеченов, П. К. Анохин, Б. Ф. Ломов, и др.); теоретико-методические аспекты *адаптации человека* к внешнесредовым воздействиям и экстремальным условиям деятельности (В. Д. Сонькин, Ю. В. Байковский, и др.); теоретико-методические основы физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры (Л. П. Матвеев, В. К. Бальсевич, В. М. Выдрин, С. Д. Неверкович, С. А. Полиевский, В. А. Кабачков).

Нами были использованы следующие *методы исследования*:

1. Анализ специальной литературы,

2. Педагогический эксперимент;

3. Методы математической обработки (определение Т-критерия Стьюдента).

На подготовительном этапе исследования был проведен анализ специальной литературы, который позволил выявить, что:

– под *профессионально важными* качествами понимают индивидуальные качества субъекта труда. В качестве профессионально значимых свойств выделяют такие индивидуально-психологические свойства как *сенсорные*, связанные с двигательными анализаторами, *перцептивные*, связанные с ощущениями и восприятиями, *аттенционные*, связанные с проявлением внимания, *мнемические*, связанные с запоминанием и воспроизведением информации, *мыслительные*, связанные с решением возникающими по ходу деятельности задач, *имажетивные*, связанные с воображением, с придумыванием, *эмоциональные*, связанные с выражением

эмоционального состояния, *волевые*, характеризующие способность преодоления возникающих трудностей в процессе деятельности, коммуникативные, характеризующие способность человека проявлять себя в общении, выстраивать благоприятные взаимоотношения с окружающими [2].

В трудовой деятельности машинистов выделяют следующие *особенности*:

- деятельность машинистов основывается на постоянном, можно сказать, монотонном, приеме и анализе информации. В связи с этим предъявляются *особые требования к здоровью зрительных анализаторов, проявлению внимания, памяти, оперативного мышления, быстроте реакции*;

- машинистам необходимо обладать *хорошо развитыми силой, выносливостью*, так как их деятельность сопряжена с необходимостью переноса довольно тяжелого инструмента на достаточно большие расстояния;

- их трудовая деятельность протекает в *довольно ограниченном рабочем пространстве*, и в тоже время возникают ситуации, сопряженные с длительным пребыванием на открытом пространстве в любых погодных условиях.

При профессиональном отборе обязательно учитывается состояние здоровья, и лишь медицинская комиссия принимает решение о допуске к профессиональной деятельности на железнодорожном транспорте [2].

Поэтому физическая подготовка студентов железнодорожного транспорта носит значимый прикладной характер. «Прикладность» означает утилитарную профилированность части физической культуры к избранной трудовой деятельности. Её основное назначение в направленном развитии и поддержании на достаточном и оптимальном уровне психических и физических качеств, требуемых для данной профессиональной деятельности. Значимо так же поддержание и развитие функциональной устойчивости организма.

Анализ литературы позволил нам определить направления экспериментальной программы и программу тестирования для определения её эффективности.

В рамках нашего исследования были поставлены задачи, связанные с направленностью всестороннего развития личности обучающихся:

- осуществлять работу по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления *состояния здоровья*, правильной организации труда и активного отдыха, противодействия стрессам,

- в процессе передачи знаний, теоретического материала по физической культуре мы решали задачу углубления знаний студентов о закономерностях развития организма, реакции на физическую нагрузку, о *значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функции отцовства*,

- дальнейшее *расширение двигательного опыта* за счет совершенствования ранее приобретенных умений и освоения новых двигательных умений, *повышение кондиционных и координационных способностей* организма обучающихся, развитие личностных качеств.

В таблице 1 представлены тесты и показатели, контролируемые в процессе эксперимента.

Таблица 1

Характеристика тестов, включенных в программу исследования

№	Показатели	Тесты	Единицы измерений	Направление лучшего показателя
1	Показатели здоровья	Весо-ростовой индекс	кг / м ²	→N
2		ЖЕЛ	л	>
3		Частота заболеваемости	Кол-во раз	<
4	Психо-физиологические показатели	«Точка по кругу»	Усл.един.	>
5		«Лягушка»	Усл.един.	<
6		Вестибулярная устойчивость	баллы	>
7	Физическая подготовленность	Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	>
8		Челночный бег 3 x 10м	с	<
9		Бег 100 м	с	<
10		Наклон вперед	см	>
11		Бег 3000 м	с	<
12		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с	Кол-во раз	>

Примечание: > – лучше больший показатель; < – лучше меньший показатель.

Экспериментальный этап исследования – педагогический эксперимент проходил в течение 2018–2019 учебного года на базе техникума железнодорожного транспорта им. Б. Ф. Сафонова. Нами были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная по 20 студентов 3 курса в каждой. В соответствии с реализацией программы по физической культуре, в каждой группе урочные занятия проводились 2 часа в неделю (1 пара в неделю). На этапе констатирующего эксперимента достоверных различий между группами по программе тестирования не было выявлено.

Для повышения эффективности влияния занятий физической культурой на развитие профессионально значимых качеств нами были предложены следующие *методические условия*:

- в каждом разделе программы по физической культуре увеличена доля упражнений, оказывающих влияние на развитие профессионально значимых качеств;

- повышена моторная плотность занятий за счет использования личностно-ориентированного подхода, повышения дисциплинированности и ответственности обучающихся,

– активизирован контроль выполнения индивидуальных заданий, определяемых с учетом индивидуальных особенностей студентов (состояния здоровья, уровня тренированности, личной заинтересованности).

В конце учебного года было проведено повторное тестирование, позволившее выявить достоверность различий по показателям программы тестирования и динамику показателей внутри группы.

В таблице 2 представлены результаты тестирования и математической обработки [3] полученных данных.

Таблица 2

Динамика показателей проявления профессионально значимых качеств студентов (констатирующий и формирующий эксперимент)

Тест	До эксперимента			После эксперимента			Внутри	
	Контр.	Экспер.	t	Контр.	Экспер.	t	t к	t э
Весо-ростовой индекс	23,4±1,1	22,9±1,2	0,3	23,0±1,1	20,4±0,7	1,9	0,3	1,7
ЖЕЛ	2,7±0,07	2,6±0,09	0,8	2,9±0,07	3,2±0,08	2,8	1,9	3,1
Частота заболеваемости	4,3±0,3	4,5±0,5	0,3	4,1±0,2	3,6±0,3	1,3	0,6	1,5
«Точка по кругу»	9,6±0,3	9,4±0,2	0,5	12,4±0,6	15,0±0,7	2,8	1,8	3,1
«Лягушка»	58,3±2,9	57,7±3,1	0,1	31,8±0,8	28,8±0,7	2,5	2,7	3,5
Вестибулярная устойчивость	7,3±1,9	7,1±1,7	0,1	7,1±0,4	5,9±0,2	2,6	0,1	2,2
Подтягивание на высокой перекладине из виса	7,3±0,7	7,1±0,5	0,2	10,3±1,1	14,7±1,3	2,8	2,3	3,3
Челночный бег 3 x 10м	7,3±0,3	7,2±0,2	0,1	7,2±0,5	7,0±0,1	0,4	0,2	0,9
Бег 100 м	13,2±0,4	13,1±0,7	0,1	13,0±0,5	12,6±0,3	0,7	0,3	0,7
Наклон вперед	13,6±0,5	13,5±0,9	0,1	13,9±0,3	15,7±0,6	2,6	0,5	2,1
Бег 3000 м	13,6±1,09	13,5±0,8	0,2	13,0±1,1	12,9±0,7	0,7	0,4	0,5
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с	15,5±0,3	15,3±0,5	0,3	17,1±0,6	22,1±0,5	2,5	2,1	3,2

Примечание: $n_{пу} t = 2,09$ ($p < 0,05$); $n_{пу} t = 2,85$ ($p < 0,01$); $n_{пу} t = 3,85$ ($p < 0,001$).

При сравнении результатов, продемонстрированных студентами после эксперимента определено, что средние величины по 7 показателям в экспериментальной группе на достоверном уровне лучше и по одному показателю различие близко к уровню достоверности у студентов экспериментальной группы.

Лучше на достоверном уровне результаты по показателям ЖЕЛ, реакции на движущийся объект, оперативного мышления, вестибулярной устойчивости, развития силы, гибкости и скоростно-силовых качеств. Мы считаем, что данные изменения вполне соответствуют направленности нашего педагогического эксперимента. Использование метода круговой тренировки, систематическое выполнение упражнений на растягивание позитивно сказалось на улучшение показателей развития скоростно-силовых качеств и гибкости юношей экспериментальной группы. Данный возраст является сензитивным периодом для развития силы и выносливости. Включение в комплексы круговых тренировок силовых упражнений, упражнений с сопротивлением, самостоятельные занятия, как правило, включающие такие упражнения как сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения с эспандерами и утяжелителями, способствовали более активному развитию сил рук у юношей экспериментальной группы.

Выполнение физической нагрузки в аэробном (бег по пересеченной местности, лыжная подготовка, длительное выполнение циклических упражнений) и анаэробном (спортивные игры, круговая тренировка и др.) режимах способствовали более активному увеличению жизненной емкости легких.

Разъяснительная работа о значимости профессионально-прикладной физической деятельности, включение межпредметных связей и направленное воздействие на осмысленное и активное выполнение заданий проявились в значимом улучшении у юношей экспериментальной группы показателей оперативного мышления, реакции на движущийся объект, вестибулярной устойчивости.

Следует отметить и заметное улучшение показателя заболеваемости. Считаем это результатом разъяснительной работы в ходе учебной и внеучебной деятельности студентов. В экспериментальной группе уменьшилось количество курящих студентов. Овладение знаниями о правильном выполнении комплексов упражнений для организации самостоятельных занятий малой формы позволили учащимся экспериментальной группы (особенно, проживающим в общежитии), заниматься на спортивной площадке, оборудованной на территории техникума на большой перемене и после занятий.

По показателям других физических качеств достоверных различий не выявлено. Считаем, что это можно объяснить достаточным уровнем развития быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей, завершением сензитивных периодов развития этих качеств. В то же время, есть вероятность необходимости совершенствования учебно-воспитательного процесса по физической культуре и более направленного влияния на развитие указанных качеств.

Аналогичные объяснения можно дать и динамике показателей внутри экспериментальной группы.

В динамике показателей контрольной группы так же выявлены улучшения на достоверном уровне. Значительно улучшены показатели опера-

тивного мышления, силы рук и скоростно-силовых способностей. Это объясняется достаточным влиянием занятий физической культурой в сензитивный период развития силы, а также позитивным влиянием учебной деятельности на мышление юношей. Однако, в контрольной группе отмечается недостаточное влияние на улучшение показателей здоровья, психофизиологических показателей и показателей развития физических качеств.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что создаваемые нами в ходе эксперимента условия, способствовали активному развитию профессионально значимых качеств, что проявилось в более значимой динамике показателей, включенных в программу тестирования, в экспериментальной группе, чем в контрольной.

Следовательно, гипотеза подтверждена, задачи исследования решены и цель достигнута, исследование завершено.

Литература

1. О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413: Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. № 613 [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71630758/>

2. Рвачев, В. А. Организационно-методические особенности проведения занятий профессионально-прикладной физической культурой машинистов метрополитена: Дис. ... канд. пед. наук / В. А. Рвачев. – М.: РГУФКСМиТ. – 2016.

3. Туревский, И. М. Методология и методика исследовательской деятельности в области физической культуры: Учеб. пособие / И. М. Туревский, А. Ю. Фролов, Л. В. Тарасенко. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2015.

К. В. Стрекозова

учитель физической культуры

МКОУ «Серебряноключевской центр образования»

(Тульской область, Россия)

strekozova.kv@mail.ru

ВОВЛЕЧЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ В ОРГАНИЗАЦИЮ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ НА БАЗЕ МКОУ «СЕРЕБРЯНОКЛЮЧЕВСКОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»

Актуальность. Согласно закону РФ «Об образовании» здоровье школьников является одним из ключевых направлений государственной политики в области образования.

В настоящее время как педагоги, так и родители сталкиваются с такими серьезными трудностями детей, как проблемы со здоровьем, вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неосведомленность и недостаточная мотивация в сфере здорового образа жизни.

Так, чтобы вырастить физически развитых детей, необходимо привлекать их ко всевозможным физкультурно-спортивным мероприятиям, мотивировать к повышению физической активности и приобретению знаний и навыков в сфере здоровья и здорового образа жизни, пробуждать интерес школьников к различным видам спортивной деятельности. Уроки физического воспитания занимают одно из важнейших мест в образовательном процессе, так как они направлены на воспитание здоровых, активных, всесторонне развитых и трудоспособных детей. Занятия физической культурой и спортом способствуют развитию и укреплению мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системы, моральных и волевых качеств, таких как инициативность, упорство, терпеливость, решительность, дисциплинированность, смелость и т. д., овладению двигательных умений и навыков.

В рамках общеобразовательной программы на физическое воспитание отводится лишь два часа урочной деятельности. По этой причине на базе нашего центра образования вводятся дополнительные мероприятия, кружки и секции, в ходе которых решаются **задачи** по формированию всесторонне развитой личности, а именно школьники учатся проявлять инициативу и фантазию, работать в команде, принимать решения, быть ответственными, самостоятельными, упорными и терпеливыми, добывать дополнительную информацию из спортивных источников и презентовать её, а также узнают интересные факты из документальных фильмов о спорте, спортивных телепрограмм и статей. Ученикам предоставляется возможность проявить себя не только в роли участников и зрителей, но и в качестве организаторов, судей и ведущих, благодаря чему данный процесс становится для них ещё более увлекательным, креативным и ответственным.

Таким образом, **целью** вовлечения школьников в организацию и проведение спортивных мероприятий во внеурочное время является формирование всесторонне развитой личности с овладением всеми вышеперечисленными качествами каждым из них.

Давней традицией нашего центра образования является ежедневная утренняя зарядка. Каждое утро ее проводит учитель физической культуры либо один из школьников. Детям это очень нравится, так как они собираются вместе и настраиваются на новый день. Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм, поднимает настроение и делает школьные будни более веселыми и интересными.

В центре образования еженедельно проводится танцевальный кружок «Ритмы века». Ученики с удовольствием посещают данное мероприятие и стремятся проявлять активность не только как его участники, но и как

организаторы и помощники руководителя. Я со стороны руководителя с радостью предоставляю детям возможность проявлять инициативу и фантазию, прислушиваюсь к их пожеланиям, советам и идеям. Так, например, каждый участник кружка может заранее подготовить танцевальную разминку, основываясь на уже изученных движениях и добавляя какие-либо новые, а затем провести эту разминку на занятии для меня и других ребят в качестве хореографа. Для этого все желающие тянут жребий, который помогает выстроить порядок проведения разминки учениками. Такой подход позволяет ученику проявить свои способности и креативность, развивает самостоятельность и ответственность, помогает осознать все трудности, с которыми сталкивается руководитель при подготовке к занятию и в процессе его проведения и найти способы с ними справиться, быть честным и следовать правилам. Кроме того, при постановке новых хореографических номеров всем желающим предлагается поучаствовать в создании танцевальных связок, выборе музыкального сопровождения и названия номера. Детям это очень интересно, они чувствуют свою нужность, важность и с увлечением включаются в работу, становятся более дисциплинированными, учатся слушать и уважать друг друга. Соответственно, каждый наш номер создан общим трудом и с душой, каждый член коллектива вкладывает в него частичку себя.

Также на базе нашего центра образования организована еженедельная секция по спортивным играм, которая включает в себя такие виды спорта, как пионербол, волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, шахматы и шашки, подвижные игры. Секция «Спортивные игры» направлена не только на развитие физических качеств школьника, но также на развитие таких качеств, как командный дух, воля к победе, терпение, справедливость, честность, отзывчивость. Участникам также дается возможность подготовить и провести спортивную разминку перед началом игры, очередь тоже определяется жребием. Помимо проведения разминки, ученики имеют возможность проявить себя в роли судьи во время игры. Роль судьи налагает на школьника определенные обязательства: он должен детально знать правила игры, уметь вести счет, быть внимательным, непредвзятым и справедливым. Это достаточно сложная миссия, но более смелые и упорные дети с удовольствием берутся за это дело. Я как руководитель секции оказываю детям всяческую помощь и поддержку, контролирую процесс игры и помогаю в разрешении спорных моментов, а также провожу теоретические занятия для объяснения правил игры, судейства и проведения соревнований, показываю актуальные фильмы и мультимедийные презентации. Периодически я предлагаю ученикам назначить тему, выстроить план теоретического занятия и провести его. Так, они выступают с подготовленными докладами, презентациями и сообщениями на спортивные темы, тем самым пробуя себя в роли учителя и лидера. Перед спортивными соревнованиями руководитель делит учеников на команды и дает

им право самостоятельно выбрать капитана, придумать название команды, девиз и эмблему. Для учеников нашего центра это достаточно привычное занятие, поэтому сложностей с этим уже не возникает. Ребята проявляют смекалку, креативность, талант, чтобы отличаться и запомниться. Учащиеся непрерывно наблюдают за успехами, талантами и увлечениями друг друга, делятся информацией, задают друг другу вопросы, что является своего рода мотивацией и стремлением к саморазвитию и самообразованию.

Помимо регулярных секций и кружков в нашу сетку спортивных мероприятий входят соревнования, конкурсы и викторины, по результатам которых учащиеся получают грамоты, дипломы и призы, а также спортивные праздники, включающие в себя музыкальные и танцевальные номера, сценки и игры на темы спорта и здоровья. Например, в этом учебном году были проведены соревнования по пионерболу, волейболу и настольному теннису, а также лыжные соревнования и веселые старты, основанные на эстафетах и теоретических конкурсах. Ученики старших классов зачастую принимают на себя роль ведущих, членов жюри, судей, помогают в составлении сценария, организации и проведении мероприятия. Более старшие и опытные участники в тандеме с руководителем помогают новичкам, дают советы, направляют и наставляют, делятся опытом.

Таким образом, с уверенностью можно сказать, что вовлечение учеников в организацию и проведение спортивных мероприятий во внеурочное время является для них ценным опытом, так как обеспечивает их хорошими знаниями, умениями и навыками не только в сфере физического воспитания и школьной жизни, но он несомненно пригодится им за пределами школы сейчас и в будущем. Школьники учатся дружить, общаться, достойно вести себя в обществе, поддерживать и помогать, идти на компромисс, быть честными и справедливыми, не стесняться выражать свои мысли и идеи, не бояться совершать ошибки и исправлять их, принимать важные решения, брать на себя ответственность. Это безусловно одни из самых важных человеческих качеств, которые мы, учителя, должны стремиться развивать в наших подопечных, чтобы вырастить из них воспитанных, культурных и образованных личностей. А ведь еще лучше, если формирование всех этих качеств проходит в приятной, дружественной и веселой обстановке, а каждый участник присутствует там добровольно, управляемый своими интересами, увлечениями, желаниями, инициативностью и стремлением к саморазвитию.

Литература

1. Акимова, Е. Б. Внеклассные спортивно-массовые мероприятия, как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой / Е. Б. Акимова, Т. В. Кошкина [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2016. – № 7.3 (111.3). – С. 1–2. – URL: <https://moluch.ru/archive/111/27988/> (дата обращения: 24.04.2020).

Л. В. Тарасенко

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
lwtarasenko@mail.ru*

А. В. Бархатов

*студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
barkhatov8874@mail.ru*

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Современная российская система высшего образования реализует компетентностный подход, позволяющий выпускнику педагогического вуза не только успешно выполнять профессиональную деятельность, но и эффективно её осуществлять в постоянно меняющихся условиях современности.

В процессе профессиональной подготовки кроме обеспечения выпускников знаниями и умениями осуществляется формирование необходимых в профессиональной деятельности ценностных ориентаций, профессионально и личностно значимых качеств.

Профессия учителя физической культуры предполагает решение достаточно большого круга задач. К ним относится гармоничное развитие обучающихся в процессе физического воспитания, обеспечение нормального физиологического развития организма ребенка с учетом его индивидуальных особенностей, повышение работоспособности детей, привитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, формирование навыков бережного отношения к своему здоровью.

Особенностью профессиональной деятельности педагогов физической культуры является то, что одним из значимых её компонентов является общение.

Во-первых, это общение с обучающимися, которые сами являются личностями со своими способностями, особенностями и желаниями. Учащиеся способны активно влиять на ход и результат самой педагогической деятельности, поэтому коммуникативные возможности в профессии педагога являются одними из самых важных.

Кроме того, умение общаться позволяет быстро вливаться в производственный коллектив и регулировать отношения между людьми в процессе совместной работы.

Это умение называется коммуникативной компетентностью.

Коммуникация – это более широкий процесс, чем общение. Это процесс передачи информации кому-либо и способы общения, позволяющие

передавать и принимать разнообразную информацию. Её целью является обеспечение понимания полученной и передаваемой информации.

Все вышеизложенное подчеркивает необходимость наличия коммуникативной компетентности у педагогов по физической культуре как важного фактора успешности профессиональной деятельности.

Под коммуникативной компетентностью понимается совокупность коммуникативных способностей, коммуникативных умений и коммуникативных знаний, адекватных коммуникативным задачам и достаточных для их решения [2].

Коммуникативная компетентность представляет собой владение сложными коммуникативными навыками и умениями, способствующими формированию адекватных умений в новых социальных структурах. Она опирается на знание культурных норм и ограничений в общении, знание обычаев, традиций, этикета в сфере общения. Она включает соблюдение приличий, воспитанность, ориентацию в коммуникативных средствах, присущих национальному, сословному менталитету и выражающихся в рамках данной профессии.

Коммуникативная компетентность является обобщающим свойством личности, включающим коммуникативные способности, знания, умения и навыки, чувственный и социальный опыт в сфере делового общения.

В формировании коммуникативно компетентного поведения участвуют смыслы, личные ценности, глубинные побуждения.

Структура коммуникативной компетентности личности представляет собой:

- способность личности прогнозировать ситуации межличностного общения, а также ориентироваться в них (даже если они неожиданные);
- коммуникативное и исполнительское мастерство (умение найти соответственно теме общения стратегию поведения и реализовать коммуникативный замысел);
- способность к выявлению коммуникативного потенциала своего собеседника.

В коммуникативно компетентном поведении важна самонастройка и саморегуляция, предполагающая преодоление барьеров общения и распределение своих ресурсов в общении [3].

Сформированная коммуникативная компетентность связана с развитием способности субъективного контроля, формированием позитивного образа мира, умением конструировать позитивную реальность взаимодействия. Одним из проявлений коммуникативной компетентности является ориентация на поддержку партнера по взаимодействию, его позитивное самоотношение.

Коммуникативная компетентность преподавателя физической культуры является сложной личной характеристикой. Она включает в себя:

- психологические знания в области общения,

- свойства личности и психологические состояния, сопровождающие процесс общения,
- гуманистически ориентированные ценностные ориентации и установки,
- коммуникативные умения, способствующие раскрытию коммуникативного потенциала будущего педагога.

Важнейшими задачами эффективной педагогической коммуникации является создание атмосферы доверия и психологического комфорта, установление и поддержка коммуникативного равновесия, открытого и равноправного сотрудничества, умение проявлять интерес к обсуждаемой проблеме и вызывать этот интерес у аудитории.

Продуктивная педагогическая коммуникация направлена на снятие отрицательных эмоций, создание атмосферы психологической безопасности, радости постижения и жажды деятельности как педагога, так и учащегося.

Коммуникативная компетентность проявляется:

- 1) в быстрой и точной ориентировке во взаимодействии;
- 2) в стремлении понять друг друга в контексте конкретной ситуации;
- 3) в установке в контакте не только на дело, но и на партнёра;
- 4) в уверенности в себе, адекватно включённой в ситуацию;
- 5) во владении ситуацией и готовности проявить инициативу;
- 6) в большой удовлетворённости в общении и уменьшении нервно-психических затрат в процессе коммуникации;
- 7) в умении эффективно общаться в разных статусно-ролевых позициях.

У студентов педагогических вузов и начинающих педагогов возникают трудности в профессиональной деятельности, связанные с недостаточным уровнем коммуникативной компетентности. Они проявляются в дефиците знаний в области эффективного профессионального общения и в недостаточном уровне сформированности профессионально значимых личностных качеств, способствующих продуктивной педагогической коммуникации [1].

В связи с этим, формирование коммуникативной компетентности у будущих педагогов физической культуры является важной задачей их профессиональной подготовки.

Оно может осуществляться в процессе изучения специального курса дисциплин, а может в процессе изучения различных профильных дисциплин. Но лучше всего формирование коммуникативной компетентности происходит в спортивной деятельности.

Одной из таких профильных дисциплин, создающих для этого благоприятные условия, является баскетбол. На занятиях по баскетболу студенты учатся не только организовывать свое поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других студентов в интересах команды. В процессе обучения игре в баскетбол формируются такие важные личностные качества как ответственность перед коллективом, чувство долга,

умение координировать собственные действия с действиями товарищей по команде, дисциплинированность, лидерские качества и мобильность.

Баскетбол – командный вид спорта. Поэтому совместная работа в коллективе, а точнее, игра в баскетбол в одной команде сближает студентов. Переживание радости и победы над соперником и собственными слабостями рождает у студентов стремление к труду и борьбе. Горечь поражений побуждает к новым и новым попыткам добиться успеха и утвердиться в собственном и общем мнении, что «Один в поле не воин». Играя в одной команде в баскетбол, и радость побед, и горечь поражений студенты учатся делить на всех.

Полагаем, что средства баскетбола являются достаточно эффективным средством формирования коммуникативной компетентности. Проверять данное предположение будем в дальнейшем исследовании.

Литература

1. Амплеева, В. В. Формирование коммуникативной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта в вузе / В. В. Амплеева, Д. И. Сурнин // Молодой ученый. – 2012. – № 3. – С. 399–405.

2. Емельянов, Ю. Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности / Ю. Н. Емельянов. – М.: Просвещение, 1995.

3. Казаринова, Н. В. Межличностное общение: конспект лекций / Н. В. Казаринова. – СПб.: Изд-во Михайлова В. А., 2000.

Л. В. Тарасенко

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
lwtarasenko@mail.ru*

Ю. Г. Яненко

*студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
janenko71rus@yandex.ru*

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Одной из проблем образовательной политики России является обеспечение равных стартовых возможностей для детей при поступлении в школу.

Большинство педагогов считают, что подготовку детей к школе целесообразно и продуктивно проводить в системе дошкольных образовательных учреждений. В этих учреждениях деятельность детей носит систематический характер. Кроме этого, ребенок находится в условиях обязательности выполнения требуемых заданий, что способствует приобретению дошкольниками определенных знаний и умений, а также формированию у них необходимых для обучения в школе физических и личностных качеств.

Формирование физических и личностных качеств эффективно осуществляется в процессе физического воспитания дошкольников.

Но педагоги дошкольных образовательных учреждений недостаточно используют средства физической культуры в подготовке детей к образовательному процессу в школе. А специалисты физического воспитания обособленно занимаются развитием физических способностей дошкольников и формированием двигательных умений и навыков без целевой ориентации на обеспечение готовности к предстоящему обучению.

Сопряженное личностное и физическое развитие дошкольников на занятиях по физической культуре позволяет эффективно подготовить дошкольников к образовательному процессу как физически, так и психологически [4, 12].

С учетом этого положения для формирования готовности к школьному обучению старших дошкольников была разработана экспериментальная программа физического воспитания.

Формирование физической готовности дошкольников к обучению в школе осуществлялось на базе комплексной медико-педагогической диагностики физической готовности к обучению в школе. В процессе физического воспитания детей реализовывался индивидуально-дифференцированный подход. В физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками традиционные методики физической подготовки сочетались с использованием различных средств, методов и форм организации физического воспитания дошкольников и развивающей педагогики оздоровления [5, 6, 12].

Формирование психологической готовности осуществлялось средствами физической культуры. Психологическая готовность к школьному обучению включает личностную, интеллектуальную, эмоционально-волевую и социальную составляющие [6, 7, 8].

Личностная готовность характеризуется определенным уровнем развития самосознания, проявляющимся в выполнении конкретных правил, например, школьного режима. Соблюдение правил определяется дисциплинированностью ребенка. Формирование этого личностного качества может осуществляться при выполнении строевых упражнений.

Другим, не менее важным, личностным качеством является самостоятельность дошкольника. Как свойство личности оно предполагает способность самому строить свое поведение относительно независимо от группового окружения. Формированию самостоятельности способствует различные

игры соревновательного характера, где каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. К таким играм относятся «Кто быстрее до флажка?», «Космонавты» и др. [11].

Формируется самостоятельность и при выполнении роли водящего в различных подвижных играх, поскольку эта роль требует проявления не только быстроты и ловкости, но и тактического мышления, умения рассчитывать только на себя и распределять свои силы.

Интеллектуальная готовность, от которой напрямую зависит успешность обучения, опирается на развитие познавательных процессов, таких как восприятие, внимание, воображение, память, мышление и речи.

Внимание формируется в процессе различных подвижных игр, таких как «Вызов номеров», «Запрещенное движение» и т. д. Развитию воображения способствуют сюжетно-ролевые подвижные игры, например, «Море волнуется, раз ...» и др.

Развитию мышления способствуют пальчиковая гимнастика, развивающая мелкую моторику рук, и бессюжетные подвижные игры, в которых требуются соблюдение определенных условий, таких как расстановка предметов, пользование различными предметами и очередность действий, играющих [1,10, 11].

Речевое развитие дошкольников достаточно успешно осуществляется в процессе фонетической ритмики и хороводных играх, которые проходят под песню или стихотворение. Фонетическая ритмика представляет собой систему специальных упражнений, сочетающих речь и движение, где проговаривание звуков, слогов и текстов сопровождается движениями рук, ног, головы и туловища. В процессе таких занятий у детей развивается общая, мелкая и артикуляционная моторика, координация движений и нормализуется речевое дыхание [2, 3].

Эмоционально-волевая готовность способствует произвольному управлению своим поведением и деятельностью. Протекание учебной деятельности возможно при сравнительно высоком уровне эмоциональной устойчивости и волевой регуляции деятельности.

Умение управлять своими эмоциями формируется в играх-забавах, где двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, например, бег в мешках.

Формирование волевых качеств тесно связано с проявлением физического качества выносливости. В дошкольном возрасте выносливость чаще всего развивают средствами легкой атлетики – продолжительный медленный бег до 1 км на свежем воздухе, бег на неровной поверхности, в горку и с горки и другие упражнения [9].

Социальная составляющая готовности предполагает соблюдения правила культурного поведения и наличие у ребенка навыков социального общения со взрослыми и сверстниками. Важное значение для успехов в учении имеют коммуникативные качества ребенка, положительное от-

ношение к окружающим, проявление сочувствия и заботы. Эти качества формируются в процессе различных эстафет и командных игр, где ребенок является членом команды. В процессе выполнения задания или игры ребенок старается выполнить задание, чтобы улучшить результат команды; поддерживает членов своей команды; вместе с членами команды радуется победе или переживает поражение; учится нести ответственность за свои действия перед членами команды, терпимо относится к неудачам своим и своих товарищей, учится уважать соперников.

Данная программа физического воспитания была реализована в МКОУ «Приупский детский сад «Ягодка» Киреевского района Тульской области. Полагаем, что перечисленные средства физической культуры являются достаточно эффективными в достижении не только физической, но психологической готовности дошкольников к обучению в школе.

Литература

1. Абрамов, Э. Пальчиковая гимнастика: Как составлять комплексы? / Э. Абрамов // Спорт в школе: метод. газ. для учителей физкультуры и тренеров. – 2010. – № 3. – С. 44–45.
2. Волкова, Г. А. Логопедическая ритмика / Г. А. Волкова. – М.: Детство-Пресс, 2010.
3. Власова, Т. М. Фонетическая ритмика: Пособие для учителя / Т. М. Власова, А. Н. Пфафенродт. – 2-е изд., перераб. – М.: Гуманитар. изд. центр «Владос», 1996.
4. Дворкина, Н. И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3–6 лет на основе подвижных игр: Учеб.-метод. пособие / Н. И. Дворкина. – М.: Изд-во «Совет. спорт», 2005.
5. Карасев, Д. Ю. Формирование готовности дошкольников к обучению в школе в условиях дошкольного образовательного учреждения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Владикавказ, 2014.
6. Медико-психологическая готовность детей к школе: проблемы, пути решения: Моногр. / А. В. Гордиец, О. В. Груздева. – Красноярск, 2011.
7. Соломатина, Г. В. Психологическая готовность детей к обучению в школе / Г. В. Соломатина // Ребенок в детском саду. – 2004. – № 2. – С. 66–67.
8. Кравцов, Г. Г. Шестилетний ребенок. Психологическая готовность к школе / Г. Г. Кравцов, Е. Е. Кравцова. – М.: Знание, 2007.
9. Тетерина, И. С. Образовательная инновация «Развитие выносливости у детей 6–7-го года жизни посредством беговых упражнений» / И. С. Тетерина // Молодой ученый. – 2017. – № 35 (169). – С. 104–106.
10. Узорова, О. В. Пальчиковая гимнастика / О. В. Узорова, Е. А. Нефедова. – М.: АСТ : Астрель, 2007.

11. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. – М.: Книга по Требованию, 2013.

12. Якименко, В. А. Современные представления о сущности физической готовности детей к обучению в школе / В. А. Якименко // Проблемы образования в современной России и на постсоветском пространстве: Сб. ст. VI Междунар. науч.-практ. конф. (Пенза. Июнь 2005 г.) / Под ред. В. И. Левина. – Пенза: Приволжский Дом знаний, 2005. – С. 69–71.

И. М. Туревский

*доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
turima@gmail.com*

К. С. Зотов

*студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
zot9914@gmail.com*

КОМПОНЕНТЫ НАДЕЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

Актуальность. Характерной особенностью современного спорта является высокий уровень подготовленности команд и исключительная подготовленность спортсменов, как следствие этого всё более возрастающая плотность спортивных результатов. При высокой плотности результатов и возрастания спортивной конкуренции преимущественно имеет тот, кто моментально перестраивает *надежность* деятельности.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов и правильной оценки, быстрота принятия целесообразного решения, а затем эффективное осуществление их в ходе спортивной борьбы. При повышении уровня спортивных результатов большее значение приобретает физическая подготовленность, тактическое мастерство и надежность действий спортсменов [3].

В этой связи достаточно актуальной представляется проблема поиска новых методических подходов к воспитанию надежности технических действий юных волейболистов. Развить двигательные качества и способности, привыкать к определенным ситуациям, ориентироваться не только

в школе на занятиях, но и на улице или в другом месте, помогает им вести здоровый образ жизни и добиться успехов в спорте.

Цель исследования: разработать методику технической подготовки юных волейболистов в школьной секции, для повышения надёжности соревновательной деятельности.

Предмет исследования: повышение надёжности движений в процессе обучения техническим действиям волейболистов 12–13 лет в школьной секции. Мы предположили, что если включить в тренировочный процесс юных волейболистов специальную методику формирования технических действий, то это положительно скажется на развитии двигательных качеств и будет способствовать повышению надёжности соревновательной деятельности, а также может быть использовано для совершенствования существующих программ подготовки волейболистов 12–13 лет для ДЮСШ и в школьных секциях.

Теоретическая основа исследования опирается на научные работы по теории физической культуры (В. К. Бальсевич, Л. П. Матвеев, В. И. Лях, И. М. Туревский, М. Я. Виленский, Л. И. Лубышева и др.), теории надёжности и теорию волейбола (Ю. Д. Железняк, А. Н. Касаткин и др.).

В волейболе техника приобретает ведущее значение, так как подвергается оценке судьи (особенно прием и передача мяча) и тем самым непосредственно влияет на результат (Ю. И. Портных, Ю. Д. Железняк и др.).

Высокий уровень технической подготовленности мастера волейбола характеризуется следующими критериями:

- надёжностью – стабильное выполнение технических приемов, несмотря на сбивающие факторы;
- разносторонностью – владение всеми техническими приемами и умение выполнять их совершенными способами;
- приспособляемостью – умение использовать арсенал технических приемов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;
- специализацией – владение в совершенстве комплексом приемов при выполнении определенных функций в команде;
- координированностью.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален. В нем классическая техника должна быть целесообразно приспособлена к индивидуальным особенностям игрока; его телосложению, уровню физической подготовленности и так далее. Основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надёжность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократными повторениями упражнений, создавая определенные трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приемов: дополнительная физическая нагрузка, нестан-

дартное выполнение заданий, психическая нагрузка, тренировки неидеальными мячами в залах с недостаточным освещением и т. д. [1].

Многие авторы, определяя надежность в спорте, показывают, что: во-первых, нет единого, общепринятого определения; во-вторых, одни исследователи рассматривают надежность как процессуальную характеристику спортсмена, другие, как деятельностьную; в-третьих, подчеркивается лишь та сторона надежности, по которой может количественно измеряться; в-четвертых, большинство авторов подчеркивает комплексность и сложность понятия надежность в спорте, выделяя в нем соревновательную надежность, надежность технического мастерства и психическую надежность [4].

В этой связи с учетом возраста испытуемых, мы остановились на изучении надежности технического мастерства.

Экспериментальная работа проводилась на базе Центра образования № 71 г. Тулы с сентября 2018 по декабрь 2019. В исследовании принимали участие школьники 12–13 лет. Были сформированы 2 группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) – по 10 человек в каждой. Юные волейболисты Центра занимались под руководством учителя физической культуры, специалиста по волейболу и студента-практиканта. КГ занималась по программе «Физическая культура» авторов Лях-Зданевич 2014 г. с заменой направлений «гимнастика» и «легкая атлетика» на «волейбол». Подростки ЭГ по той же схеме занимались волейболом по авторской программе. Содержание экспериментальной программы по волейболу представлено далее.

Контрольные упражнения (Тесты) были подобраны с учётом возрастных особенностей испытуемых, их умений и возможностей.

Таблица 1

**Наименование тестов, включённых в программу
исследования юных волейболистов 12–13 лет**

	Показатели	Единицы измерения	Контрольные упражнения
Уровень развития физических качеств	Сила кисти	кг	Динамометрия
	Скоростно-силовые качества	см	Прыжок в высоту с места
	Быстрота	с	Бег 30 метров
	Выносливость	с	Бег 1000 м
	Координация движений	с	Челночный бег 3x10 м

Уровень развития двигательных навыков игры	Техническая подготовка волейболиста	Кол-во попаданий Кол-во попаданий Кол-во попаданий кол-во раз кол-во раз	Верхняя подача в зону Нижняя подача в зону Нападающий удар в зону Верхняя передача над собой Нижняя передача о стенку
	Показатель надёжности игровой деятельности	кол-во раз	Количество ошибок за игру с подачи
		кол-во раз	Кол-во ошибок на приеме и второй передачи

Так как главной целью нашей работы является совершенствование технической подготовки юных волейболистов, для повышения надёжности в соревновательной деятельности, то мы внесли некоторые коррективы в методику преподавания для подростков ЭГ. В основную часть занятий юных волейболистов ЭГ, мы стали вносить разнообразные упражнения на качество выполнения по технической подготовке, редко встречаемые в практике обучения волейболу.

Таблица 2

Характеристика исследуемых показателей в начале эксперимента

Показатели	группы	M± m	КГ-ЭГ	
			t	P
Динамометрия	К	18,1±0,5	0,25	>0,05
	Э	17,9±0,6		
Бег на 30 м, сек	К	5,4±0,4	0,15	>0,05
	Э	5,5±0,5		
Прыжок в высоту с места, см	К	27,5±1,4	0,48	>0,05
	Э	24,5±1,5		
Челночный бег, с	К	11,9±0,5	0,17	>0,05
	Э	11,8±0,3		
Бег 1000 метров, сек	К	275,2 ±3,3	0,96	>0,05
	Э	279,3±2,7		
Верхняя подача в зону	К	5,1±1,7	0,25	>0,05
	Э	5,7±1,6		

Показатели	группы	M± m	КГ-ЭГ	
			t	P
Нижняя подача в зону	К	4,8±0,7	0,43	>0,05
	Э	4,4±0,6		
Нападающий удар в зону	К	3,9±1,1	0,60	>0,05
	Э	4,1±1,3		
Верхняя передача над собой	К	15,6±1,6	0,32	>0,05
	Э	15,3±1,2		
Нижняя передача	К	14,6±1,4	0,84	>0,05
	Э	14,8±1,8		
Количество ошибок при подаче	К	18,9±1,4	0,92	>0,05
	Э	20,2±1,4		
Количество ошибок за игру на приеме и передаче	К	31,9±1,4	0,90	>0,05
	Э	29,2±1,4		

Примечание: при $t = 2,086 - p < 0,05$; при $t=2,845 - p < 0,01$.

В начале проведения педагогического эксперимента были проведены контрольные измерения по исследуемым параметрам. Более подробно показатели двигательной и специальной подготовленности юных волейболистов до эксперимента приведены в таблице 2.

Как видно из таблицы 2 практически по всем показателям юные волейболисты обеих групп до эксперимента не имели между собой достоверных различий.

Упрощая позиции цитируемых авторов, остановимся на том, что «надежность» – это способность спортсмена сохранять качество двигательной деятельности при определенных условиях.

Критерий надежности должен быть выражен количественно (очках, баллах, секундах). Эти данные (результаты, показанные юными волейболистами до эксперимента) позволяют определить начальный уровень (в %, на основе которого начинается работа по повышению уровня при выполнении конкретных технических элементов. Очень важным при этом является то, чтобы показатель стабильности (% эффективности при выполнении конкретного элемента), запланированный для данного спортсмена, был принят спортсменом, а не навязан ему тренером.

Поэтому начальный показатель надежности должен быть реальным для выполнения. В этом случае спортсмен не сможет считать, что это недостижимо для выполнения. А уверенность, что это реально для выполнения создает необходимую мотивацию на достижения поставленной задачи и личную ответственность за ее решение (сам взял на себя эти обязательства). После определения начального уровня стабильности можно начи-

нать непосредственную работу по решению этой задачи. Технология решения этой задачи заключалась в следующем.

Составлялась система заданий на основе принципа «Ограничения». Для этого определяется количество серий и количество попыток в серии, с которых начинается работа по формированию стабильности при выполнении конкретного технического элемента. Количество попыток на начальном этапе должно быть достаточным, чтобы у спортсмена не возникало боязни, что он его не выполнит. Использовалось 20 попыток в 3–4 сериях. Использование принципа «Ограничения» заключается в том, что с каждым последующим заданием общее количество попыток уменьшается и к последнему заданию доводится до количества примерно соответствующих количеству попыток, выполняемых в соревновании (но не менее 3–5).

Например, юные волейболисты при работе над стабильностью подачи: 1 задание – 20 подач в 4–5 сериях. Задача – достичь 30–50 % эффективности (т. е. 7–10 эффективных подач). Переход к следующему заданию только после выполнения этого задания на 3–5 тренировках подряд, еще одно ограничение. Это ограничение чрезвычайно важно, так оно само создает дополнительное психическое напряжение, особенно, когда спортсмен уже успешно выполнил это задание на 2 или 4 занятиях подряд и остается последнее занятие. При невыполнении на любом занятии задание начинается с начала. 2 задание – 16 подач в 4 сериях (30–50 % эффективности), 3 задание – 12 подач в 3 сериях (30–50 % эффективности), 4 задание – 8 подач в 2 сериях (30–50 % эффективности). После выполнения этого задания спортсмен переходит к следующему, где процент эффективности повышается на 5–10 % (т. е. в данном случае он будет 40–60 %), а количество попыток начинает уменьшаться [5].

По такому же принципу строились учебно-тренировочные занятия с юными волейболистами ЭГ при формировании навыков приёма и передачи мяча, передвижениям по площадке, нападающему удару и блокированию на низкой и средней высоты сетке и другим элементам игры.

Экспериментальная работа продолжалась в течение 2018–2019 учебного года. Результаты тестирования и 10-ти контрольных игр (количество ошибок за игру) в конце учебного года показаны в таблице 3.

Таблица 3

**Характеристика исследуемых показателей
юных волейболистов после эксперимента**

Показатели	группы	M± m	КГ-ЭГ		Внутри групп	
			t	P	КГ	ЭГ
Динамометрия	К	30,4±0,6	2,35	< 0,05	2,96	2,17
	Э	24,9±0,3				

Показатели	группы	M± m	КГ-ЭГ		Внутри групп	
			t	P	КГ	ЭГ
Бег на 30 м, сек	К	5,6±0,4	0,13	>0,05	1,69	0,67
	Э	5,4±0,7				
Прыжок в высоту с места, см	К	25,5±1,4	2,88	< 0,01	2,12	2,89
	Э	34,9±1,5				
Челночный бег, с	К	10,5±0,5	0,74	>0,05	1,34	1,95
	Э	10,1±0,3				
Бег 1000 метров, сек	К	227,2 ±3,4	2,90	< 0,01	2,90	2,01
	Э	255,63±2,9				
Верхняя подача в зону	К	7,5±173	1,95	>0,05	1,59	2,38
	Э	8,3±156				
Нижняя подача в зону	К	6,2±0,3	2,36	< 0,05	1,84	2,25
	Э	7,7±0,2				
Нападающий удар в зону	К	4,7±3,2	1,61	>0,05	1,86	1,23
	Э	5, 1±1,3				
Верхняя передача над собой	К	17,6±0,6	2,39	< 0,05	1,53	2,63
	Э	19,3±1,2				
Нижняя передача об стенку	К	19,6±1,4	2,18	< 0,05	2,45	1,86
	Э	17,2±0,8				
Количество ошибок при подаче	К	14,2±0,6	2,59	< 0,05	2,19	2,97
	Э	10,2±1,3				
Количество ошибок за игру на приеме и передаче	К	23,9±1,4	2,96	< 0,01	1,87	3,02
	Э	19,2±1,4				

Примечание: при $t = 2,086 - p < 0,05$; при $t=2,845 - p < 0,01$.

Выделены достоверные изменения результатов.

Эффективность технических действий в волейболе является основным фактором, определяющим результат игры и повышающим её надежность. По этой причине основное внимание учителя-преподавателя при обучении игре, в первую очередь, должно быть направлено на техническую подготовку юных волейболистов. После окончания экспериментальной работы, естественно, улучшились результаты всех показателей юных волейболистов обеих групп. Достоверно не улучшились результаты в показателях быстроты, ловкости и нападающего удара. Юные волейболисты КГ на достоверном уровне показали более высокие результаты, чем их сверстники из ЭГ в трех случаях (сила, выносливость и нижняя передача).

Подростки ЭГ показали достоверно лучшие результаты, чем их сверстники из КГ в пяти случаях (см. табл. 3).

Вызывает интерес динамика показателей внутри групп. Так юные волейболисты ЭГ достоверно улучшили свои результаты в 7 случаях, тогда как их сверстники из КГ в пяти.

На основании полученных количественных данных, представленных в таблице 3, мы обнаружили, что показатели технической надежности волейболистов имеют выраженную зависимость от качества сформированных двигательных навыков, стажа занятий спортом, уровня физической подготовленности игроков. К этому можно добавить, что особенности методики обучения, в частности, метод «Ограничения», использованный в эксперименте, не только повысил мотивацию к занятиям юных волейболистов ЭГ, но и создал перспективные предпосылки для воспитания у последних надежности спортивно-игровой деятельности.

Литература

1. Базовский, И. Надежность. Теория и практика (пер. с англ.) / И. Базовский. – М.: Мир, 1965.
2. Болотин, В. В. Введение в теорию надёжности: проектноориентированный подход: Учеб.-метод. пособие / В. В. Болотин, А. К. Любимов. – Нижний Новгород, 2014.
3. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1994.
4. Коренберг, В. Б. Проблема надежности в спорте / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры, 1966. – № 11. – С. 22–25.
5. Пушкаренко, К. Ю. Обучение технике игры в волейбол в школе / К. Ю. Пушкаренко // Молодой ученый. – 2018. – № 52. – С. 78–81. – URL <https://moluch.ru/archive/238/55280/> (дата обращения: 10.03.2020).

И. В. Фандеев

магистрант

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

iv.fandeev@yandex.ru

ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЧАСТНОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ШКОЛЕ (на примере школы футбола «ЛАЙК-ТОРНАДО»)

Актуальность исследования. Тренировочный процесс в любом виде спорта является основным фактором, который влияет на успешную карье-

ру спортсмена. В футболе любая школа, как бюджетная, так и коммерческая, имеют свою философию, свои принципы игры, которых она придерживается, отталкиваясь от них тренеры-методисты разрабатывают систему тренировок, выстраивают микроциклы.

Анализ учебно-методической литературы и изучение практического опыта работы позволил нам выявить ряд отличительных особенностей в организации тренировочного процесса в частной и государственной спортивных школах. Государственные спортивные школы проводят обязательный отбор занимающихся. Тренировочный процесс здесь достаточно сложный, направлен на понимание игры, выбора правильного и быстрого принятия решения, развитие физических и технических качеств, подробный разбор каждого игрового действия.

Тренировочный процесс в частной футбольной школе направлен, в первую очередь, на общее физическое развитие занимающихся, повышение интереса к данному виду спорта, овладение техническими приемами игры в футбол. Поскольку при поступлении в частную футбольную школу занимающиеся не сдают никаких нормативов технической и физической подготовки, то уровень их подготовки, как правило, гораздо ниже уровня подготовки футболистов государственных школ. Отсюда следует отметить, что тренировочный процесс для таких детей должен иметь свои особенности, что и обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель исследования: совершенствование тренировочного процесса по футболу для детей дошкольного возраста в частной футбольной школе.

Объект исследования: тренировочный процесс в занятиях футболом у детей дошкольного возраста в частной футбольной школе.

Предмет исследования: построение тренировочного процесса в занятиях футболом у детей дошкольного возраста в частной футбольной школе.

Для реализации поставленной цели на базе Тульской школы футбола «Лайк-Торнадо» проводится формирующий педагогический эксперимент. Школа является одной из крупнейших в Туле и допускает к тренировкам любого ребенка, не имеющего медицинских противопоказаний к занятиям футболом, поэтому здесь тренируются дети с различным уровнем спортивной подготовки.

Обсуждение опыта работы. В ходе наблюдения за тренировочным процессом, беседы с тренерами частной футбольной школы «Лайк-Торнадо» были выявлены основные организационно-методические условия построения тренировочного процесса детей дошкольного возраста.

Основополагающей задачей тренировки является привитие ребенку желания заниматься футболом, совершенствовать свои двигательные умения и навыки. Чтобы дошкольник быстро научился выполнять любой технический элемент, тренер подробно объясняет, как правильно выполняется этот прием, а ребенок должен выполнить большое число повторений этого действия, чтобы освоить его за тренировку. Стоит учитывать, что главным

инструментом донесения информации до ребенка дошкольного возраста является показ выполнения, а не его объяснение на словах. В одной группе 14 детей, с ними работает два тренера: первый ведет за собой основную часть группы, второй тренер контролирует и помогает индивидуально каждому ребенку [1].

Подготовительная часть тренировки начинается с подвижной игры. С целью дать ребенку позитивный заряд на тренировку, беговая разминка заменяется активными играми («Салки», «Невод», «Чай-чай выручай»). В данном возрасте ребенок быстро устает и быстро восстанавливается, поэтому после интенсивной игры, дети должны восстановиться. Игре уделяется в среднем 5-6 минут (каждый тренер определяет дозировку в соответствии с уровнем подготовленности детей), после чего выполняется комплекс упражнений в статике на контроль мяча.

Следует учитывать, что все упражнения с разминки до заминки должны соответствовать поставленной на тренировку задаче. Время активного внимания ребенка к упражнению 5–7 минут, поэтому упражнения должны быть разнообразными, усложняться и упрощаться, чтобы интерес ребенка к тренировочному процессу не утрачивался. Каждые 15–20 минут у детей пауза 1–2 минуты для того, чтобы они могли сделать глоток воды. Пока длится пауза и готовятся упражнения основной части, дети жонглируют мячом, выполняют когнитивные задания под контролем второго тренера.

Основная часть тренировки состоит из одного-двух обучающих упражнений, игрового упражнения и игры в футбол. Подбор упражнений начинается с выбора игрового упражнения. Игровое упражнение – это выполнение футболистом изученного приема и дополнительных действий на игровой площадке, обозначенной игровой зоной, с соперником с выполнением требуемой в упражнении задачи, пример: если направленность тренировки – ведение мяча средней частью подъема, то подбирается упражнение, где необходимо быстро с мячом убежать от соперника и завести его в определенную область (зону). Упражнение должно иметь интересное для детей название, у каждого ребенка должна быть своя роль, но при этом оно должно быть максимально приближенно к футбольной ситуации. В игровом упражнении ребенок отрабатывает и закрепляет изученный на тренировке навык с максимальным сопротивлением в виде соперника [2].

Отталкиваясь от игрового упражнения, подбираются базовые упражнения – простые в выполнении упражнения в статике, а после в динамике, являющиеся подводящими к игровому. Их может быть одно, два, три – тренер решает сам, важно, чтобы не было больше трех упражнений, так как много времени уйдет на объяснение, и дети потеряют время на выполнение или же просто не освоят упражнение полностью.

В конце основной части тренировочного занятия дети играют в футбол в малых составах (1х1, 2х2, 3х3), чтобы закрепить полученный навык в игре. Преимуществом игры в малых составах является то, что все игра-

ющие дети делают большое количество касаний с мячом, сильные играют против сильных, а менее сильные с менее сильными. Игра важна в каждой тренировке, так как ребенок приходит на тренировку по футболу, и, если самой игры на занятии не будет, ребенок быстро потеряет интерес к тренировочному процессу.

Заключительная часть тренировочного занятия включает в себя общение детей с тренером, анализ занятия, рефлекссию. Тренер также может дать детям домашнее задание на работу с мячом и проверить его выполнение перед следующей тренировкой. Как и начало тренировки, ее заключение должно быть также позитивным, поэтому дети могут сыграть в игру малой подвижности для снятия напряжения. Перед уходом дети и тренер обязательно проговаривают свой девиз, обнявшись в кругу для сплочения коллектива.

Литература

1. Программа интегративного курса физического воспитания для дошкольников подготовительной группы на основе футбола / Под ред. Н. С. Федченко. – М., 2013.
2. Поурочная программа подготовки футболистов 6–9 лет / М. А. Годик, С. М. Мосягин, Швыков И. А., Котенко Н. В. – М., 2013.

А. Н. Филюшкина

*учитель по физической культуре
МБОУ «Гимназия № 1» (Щекино, Россия)
Sane4ka1991ya@mail.ru*

РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Актуальность. Здоровье и здоровый образ жизни.... К сожалению, эти понятия пока не занимают первые места среди потребностей детей. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребёнка. На сегодняшний день, одной из важных проблем современного общества, выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности является основной частью образовательного процесса. По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 45 % до 34 %, вдвое увеличился удельный вес детей. Были отмечены ухудшения показателей физического развития: дефицит массы тела стал выявляться в три раза чаще, снизились функцио-

нальные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков.

24 марта 2014 года Президентом РФ был подписан Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Одним из основных принципов нового формата ГТО называется добровольность.

Согласно плану спортивных мероприятий по подготовки учащихся школы к сдаче норм ГТО, в ноябре, каждый год, в Гимназии № 1 г. Щекино проводится «неделя физической культуры». План спортивных мероприятий ставит целью привлечение учащихся пройти испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

С 1 июня 2015 года начал работу интернет-портал ГТО, где большинство наших учащихся завели себе личный кабинет, и там они могут ознакомиться с условиями, временем и местом выполнения всех видов испытаний. Посмотреть видеоролики, как правильно выполнять то, или иное упражнение.

Обсуждение результатов. Мы организовали работу по нескольким взаимодополняющим направлениям:

- Разрабатываем методические рекомендации по организации процесса самоподготовки и сдачи комплекса ГТО для различных групп школьников. В план воспитательной работы включены мероприятия спортивной направленности в разделах патриотического и духовно-нравственного воспитания.

- Составляем план проведения контрольных испытаний для школьников на «неделю физической культуры».

- Освещение всех спортивных мероприятий на школьном сайте.

- Проведение классных часов: «ГТО – стиль современной жизни», «История возникновения и возрождения ГТО».

- Проведение родительских собраний на тему: «ГТО возвращается в школу», «Подготовка ученика школы к сдаче норм ГТО», «ГТО в настоящее время».

Для более эффективной подготовки обучающихся к выполнению норм комплекса ГТО разрабатываются задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями (оформлены в виде карточек.) Задания выполняются в домашних условиях, на открытых дворовых спортивных сооружениях по месту жительства, на пришкольной площадке, в лесопарковой зоне.

В процессе занятий, на уроках физической культуры, я правильно чередую нагрузку и отдых между упражнениями с учётом индивидуального уровня тренированности и переносимости нагрузки.

Использую игровые методы. Использование таких методов для усвоения входящих в комплекс упражнений мотивирует детей к занятиям физической культурой, которые в большинстве случаев не отличаются разнообразием. Также подготовка к сдаче норм ГТО, сопровождающаяся позитивным эмоциональным настроением в ходе применения подвижных игр, стимулирует двигательную активность детей, меньше их утомляет и готовит организм к значительным функциональным нагрузкам во время спортивных соревнований. Важно, что игры, включаемые в занятия, часто выполняют роль модели формирования определенного психологического стереотипа, т. к. упражнения в них закрепляются в условиях игровой соревновательной деятельности.

В этом учебном году учащиеся 4В класса (с основной группой здоровья) сдают нормы ГТО в количестве 9 человек (из 24). Сдача нормативов будет производиться до 30 июня 2017 года.

Повышенный интерес к сдаче норм ГТО проявился у учеников выпускных классов, так как значок дает им дополнительные возможности при поступлении в высшие учебные заведения. В прошлом учебном году таким правом воспользовались 2 ученика нашей школы, сдавшие комплекс ГТО на золотой и серебряный значок.

Введение ГТО в школах – это необходимый процесс для воспитания личности ребенка. Это помогает выработать у него такие человеческие качества, как выносливость, стремление работать над собой, желание быть здоровым и воспитывать здоровое поколение. ГТО – это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Кроме того, данный комплекс способствует развитию не только физической функции организма, но и умственной. Ну а пока мы все с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой: со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья... не забывайте «Движение-это жизнь!»

Литература

1. Жуйков, В. П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» / В. П. Жуйков. – Белгород: БелГУ, 2016.
2. Михайлов, В. В. Путь к физическому совершенству / В. В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
3. URL: <https://gb11.tula-zdrav.ru/news/диспансеризация-взрослого-населен/>

А. А. Шариков
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
shari_2017@mail.ru

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО РАЗВИТИЮ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Система российского образования претерпевает значительное преобразование: обновляются, перерабатываются и совершенствуются образовательные стандарты.

Компетентностный подход предполагает более практикоориентированное формирование знаниевого и навыкового компонентов подготовленности обучающихся [2].

Значимым компонентом школьного учебно-воспитательного процесса является формирование физической культуры учащихся как неотъемлемой составляющей гармонично развивающейся личности. Однако, с повышением интенсивности учебной деятельности школьников от младших к старшим классам, наблюдается снижение двигательной активности, уменьшение времени пребывания школьников на свежем воздухе, развитие гиподинамии и снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом. Очевидно, что происходит увеличение доли свободного времени, проводимого детьми с различного рода гаджетами, используемыми как для общения в социальных сетях, так и для осуществления учебной деятельности, удовлетворения различных интересов в информационной среде.

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью поиска средств и методов формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом для качественного решения задач физического воспитания детей и подростков.

В работах, посвященных данной проблематике, подчеркивается, что формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом является значимым компонентом физического воспитания. Отмечается так же сложность и многогранность данного процесса как с точки зрения его структуры, так и с точки зрения определения критериев оценивания успешности данного явления.

Мотивация понимается как источник активности и как система побудителей деятельности. Это внутренний процесс, вызываемый потребностями, стимулирующими к действиям и достижениям результатов. Иерархическая система мотивов, определяющих деятельность и поведение человека, может значительно изменяться в зависимости от условий и характера деятельности. В мотивационной сфере личности выделяют эмоциональную и волевую составляющие [1].

На данном этапе нашего исследования, посвященного определению педагогических условий, способствующих повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, мы сочли важным определить причины снижения интереса учащихся к занятиям физической культурой в младшем подростковом возрасте, поскольку у младших школьников потребность и интерес к физкультурной деятельности, как правило, высок.

Используя метод анкетирования и опроса учителей физической культуры на предмет причин снижения интереса и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом у школьников-подростков были выявлены основные из них:

- смещение акцента внимания на учебные дисциплины, по которым требуются большие временные затраты для более качественного освоения и успешной сдачи экзаменов в близком будущем;

- недостаточность использования современных средств физической культуры, привлекающих школьников (атлетической гимнастики, пилатеса, джампинга, скейтбординга и т. п.).

На основе проведенного анализа специальной литературы и анкетирования учителей физической культуры, мы предположили, что повышению мотивации подростков к занятиям физической культурой и спортом будет способствовать:

- определение ведущих мотивов и интересов школьников к занятиям физической культурой;

- использование современных информационных и здоровьесберегающих технологий, современных средств физической культуры в учебно-воспитательном процессе в сочетании с традиционными видами физкультурно-спортивной учебной деятельности.

На наш взгляд, изучение интересов и мотивов к физкультурно-спортивной деятельности посредством предоставления школьникам возможности внести свои предложения в совместную с педагогом деятельность уже повлечет активизацию сознательного отношения к занятиям и создаст тем самым некоторое психологическое напряжение ожидания реализации своего предложения, а значит и интерес.

Литература

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. для ин-тов и фак-тов физ. культуры / Е. П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с. – URL: <https://docviewer.yandex.ru/view/38337100/>

2. Скобликова, Т. В. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре в образовательном процессе вуза: Науч. труды Междунар. науч.-практ. конф. «Физическая культура в личностно-профессиональном развитии студента и его образа жизни». – М.: МАНПО, 2013. – С. 143–150.

Т. А. Шестакова

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
aqraqor52@mail.ru*

Т. В. Ефимова

*старший преподаватель
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ СО СТАРШЕКЛАССНИКАМИ С ДИАГНОЗОМ ВСД (НА ПРИМЕРЕ ZUMBA FITNESS)

Актуальность. При проявлении симптомов ВСД люди испытывают субъективные, отрицательные ощущения и естественно избегают занятия физической культурой. Как указывают литературные источники физическая нагрузка для людей, имеющих диагноз ВСД, должна быть регулярной, нормированной, постепенной, воздействующей на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшающей процессы метаболизма, регулирующей процессы нервной системы, приносящей хорошее самочувствие и настроение [1, 3]. Некоторые специалисты относят вегето-сосудистую дистонию к соматическим заболеваниям, другие к нейрогенным и психическим. Однако при разнообразии проявления ВСД у многих больных наблюдается высокий уровень невротизации, который является следствием перенесенных стрессовых ситуаций.

Анализ литературы [2], а также устный опрос показал, что основными причинами стрессовых ситуаций являются: новая обстановка, новый режим дня, иные учебные нагрузки, новые требования, новые отношения, новая социальная роль, иное отношение к себе, изменение экономической обстановки и т. д. Естественно, эти причины вызывают повышения уровня тревожности у старшеклассников. А если старшеклассник относится к специальной медицинской группе, то проблемы со здоровьем могут усугубить данную ситуацию.

Всеми этими характеристиками обладает современное направление фитнеса программа Zumba Fitness. Zumba Fitness – это танцевальная фитнес-тренировка, в основе которой лежат латиноамериканские и мировые ритмы. Она направлена на улучшение функциональных систем организма, развития общей выносливости, координационных способностей, подходящая для занимающихся всех уровней физической подготовки, здоровья, возраста и пола. Этот вид занятия очень популярен по всему миру и среди всех слоев населения, так как в его основе лежат следующие принципы построения фитнес программы: *Доступность* – урок построен на движениях легких для разучивания и повторения. Базовыми шагами являются шаги

бальных танцев. *Структурированность* – в Zumba Fitness движения привязаны к музыке, поэтому благодаря их чередованию и повторению урок быстро запоминается. *Совершенствование* – урок повторяется в течение двух месяцев. За это время занимающиеся выучивают последовательность связок и переходят к осознанному выполнению техники движений и повышению эмоционального фона. *Высокая эмоциональность* – латиноамериканская музыка обладает зажигательными, веселыми, позитивными ритмами, которые создают атмосферу праздника, хорошего настроения, что очень актуально для современного человека. *Универсальность* – за счет повышения или снижения темпа движения можно варьировать интенсивность нагрузки, что актуально для всех желающих. *Интервальность* – так как на уроке Zumba Fitness используются элементы латиноамериканских танцев различной интенсивности, например меренге, сальса, кумбия, – реггетон, то смена этих ритмов позволяет построить интервальную тренировку, что положительно влияет на функциональные системы организма.

Цель исследования – повышение уровня здоровья и физической активности старшеклассников через оздоровительную программу «Zumba Gold».

Задачи исследования:

Анализ и обзор литературных источников по проблеме исследования.

Выявить динамику показателей в группах старших школьников, занимающихся по программе Zumba Gold.

Определить эффективность данной методики и определить влияние ее на эмоциональное состояние старших школьников.

Исследование проводилось на базе Тульского образовательного учреждения школы № 52 в 2018–2019 гг. В обследовании приняли учащиеся старших классов специального медицинского отделения в возрасте 16–17 лет, в количестве 20 человек. Из них были сформированы 2 группы ЭГ и КГ по 10 человек. Обе группы были типичными по наполняемости, уровню физического и эмоционального развития, состоянию здоровья, пола, успеваемости.

В течение 6 месяцев контрольная группа занималась 2 раза в неделю по стандартной учебной программе по полтора часа, включая 45 минутную аэробную нагрузку на кардиотренажерах. Экспериментальная же группа получала аэробную нагрузку в виде 45 минутного блока по программе Zumba Gold. На втором этапе (апрель 2019 г.) контрольная и экспериментальная группа прошли повторное тестирование. Так же в течение всего эксперимента на каждом занятии Zumba Gold, в начале и конце, проводилась, разработанная нами экспресс-диагностика уровня настроения студентов. Гарвардский степ-тест заключался в восхождении на степ-платформу высотой 45 см в течение 4 минут при темпе 30 восхождений и спусков в течение 1 минуты. Тест на определение уровня общей невротизации по методике Л. И. Вассермана состоял из 40 вопросов.

Результаты эксперимента показали, что положительная динамика показателей наблюдается в обеих группах, но у группы старших школьников,

занимающихся по программе Zumba Gold показатели несколько выше. Количество старших школьников в экспериментальной группе с плохим уровнем физической работоспособности уменьшилось на 14,3 %, а с хорошим уровнем повысилось на 8,3 %. Уровень невротизации в экспериментальной группе уменьшился на 20,5 %, что на 4 % больше, чем в контрольной группе. По результатам экспресс-диагностики в 95 % всех занятий после проведения уровень настроения занимающихся возрастал от 40 % до 68 %.

Полученные данные свидетельствуют об эффективности данной методики и положительному влиянию ее на эмоциональное состояние старших школьников. На основании эксперимента было установлено, что занятия по программе Zumba Gold являются приемлемой и достаточно эффективной формой оздоровительной физической культуры для старшеклассников с диагнозом вегето-сосудистая дистония. Экспериментальная проверка применения оздоровительной программы Zumba Gold на специальном отделении свидетельствует о ее наибольшей эффективности по сравнению с традиционной программой.

По результатам итогового тестирования была установлена положительная динамика по всем показателям. В ходе эксперимента была подтверждена прямая зависимость положительного эмоционального состояния (настроения) и улучшения самочувствия занимающихся, их функциональных показателей, т. к. высокая эмоциональность занятий, атмосфера раскрепощенности и хорошего настроения, зажигательные музыкальные ритмы способствуют приливу жизненных сил, создают условия для повышения общего тонуса организма и обладают стимулирующим эффектом.

Данная форма оздоровительной физической культуры может быть рекомендована для использования в качестве эффективного вспомогательного средства для занимающихся в специальной медицинской группе и способствует поддержанию устойчивого интереса к занятиям оздоровительной физической культурой как внутри школы, так и самостоятельно.

Литературы

1. Гурвич, И. Н. Социологическое исследование общего и нервно психического здоровья молодежи / И. Н. Гурвич // Социология молодежи. Кн. III, гл. XI / Под ред. Лисовского В. Т. – М.: Ин-т молодежи, 1995. – С. 3–29.
2. Мальцев, В. П. Адаптационные возможности студенток гуманитарного профиля обучения с разным уровнем выраженности креативности / В. П. Мальцев, Д. З. Шибкова // Физиологические механизмы адаптации человека: Материалы Междунар. науч.-практ. конф. (г. Тюмень, 26 октября 2010 г.). – Тюмень: Лаконика, 2010. – С. 344–347.
3. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту / Р. С. Минвалиев, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская [и др.]. – СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та, 2014.

Ю. Г. Яненко

студент

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

janenko71rus@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ РЕБЕНКА КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕТ ПОДГОТОВКИ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

На систему образования влияют уровень развития общественного производства и совершенствование его научных и технических направлений. Это обуславливает возрастание требований к подготовке будущих специалистов в различных сферах деятельности. Вместе с ускорением социально-экономического развития общества, динамикой современного производства, совершенствованием техники и технологий, информатизацией всех сфер жизни это приводит к интенсификации учебного процесса в современной общеобразовательной школе. Следовательно, существенно увеличиваются требования, предъявляемые к учащимся, а также повышается сложность учебных материалов и информационная насыщенность. Кроме этого, современная школа, ориентированная на максимальное раскрытие интеллектуальных и физических возможностей учащихся, требует уже на начальном этапе обучения от школьников определенной зрелости. От того насколько качественно и своевременно дошкольник будет подготовлен к школе зависит успешность его дальнейшего обучения [1].

Процесс перехода ребенка из детского сада в школу является достаточно трудным периодом. Начальный период обучения в школе – один из наиболее ответственных и сложных моментов в жизни ребенка, как в социально-психологическом, так и в физическом плане. Далеко не все семилетние дети способны усвоить учебный материал и правильно выполнять задания, выдержать длительное пребывание (на протяжении всех уроков) в статическом напряжении, в положении сидя. Уровень готовности к обучению у дошкольников разный, причем не всегда соответствующий требованиям школьного образования. Чтобы процесс адаптации на этапе начального обучения протекал для ребенка менее болезненно, необходимо его заблаговременно готовить к этому. В связи с этим, вопросы подготовки детей к обучению в школе являются достаточно актуальными.

Школьная зрелость ребенка достигается во многом за счет педагогических воздействий в дошкольный период [7]. В связи с этим перед родителями и педагогами встают непростые задачи подготовки ребенка к школе, прогнозирование тех трудностей, которые могут возникнуть у первоклассника и подбор способов их избежать.

Подготовка детей к школе охватывает все сферы жизни ребенка. Психологи и педагоги выделяют специальную подготовку и общую готовность к обучению в школе. Специальная подготовка направлена на приобретение

ребенком знаний и умений, которые позволят успешно овладевать содержанием обучения в первом классе школы по основным предметам – математике, чтению, письму, окружающему миру. Общая готовность включает психологическую и физическую. Между этими направлениями подготовки и готовности существует тесная, взаимообуславливающая результат связь.

Специальная подготовка составляет основу для начала обучения по изучаемым предметам. Успешность обучения зависит не только от наличия определенных знаний и умений, но и от достаточного уровня психологического развития.

Психологическая готовность включает личностную, интеллектуальную, эмоционально-волевою и социальную составляющие. Личностная готовность предполагает наличие у ребенка выраженного интереса к учению, к приобретению знаний, умений и навыков, к получению новой информации об окружающем мире. Интеллектуальная готовность характеризуется развитием познавательных процессов – восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления и речи. Эмоционально-волевая способствует произвольному управлению своим поведением и деятельностью. Негативные эмоциональные проявления, недостатки развития у детей саморегуляции и самоконтроля могут быть причинами неуспеваемости в школе. Новая социальная позиция требует соблюдения правила культурного поведения и наличие у ребенка навыков социального общения со взрослыми и сверстниками. Важное значение для успехов в учении имеют коммуникативные качества ребенка [4, 5].

Психологическая зрелость позволяет прогнозировать успешность или не успешность обучения ребенка. Поэтому её показатели главным образом принимаются во внимание в вопросе готовности детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе [3]. Физическая готовность детей дошкольного возраста к обучению в школе характеризующееся уровнем морфофункционального и психомоторного развития, двигательными возможностями и состоянием здоровья. Она облегчает процесс адаптации первоклассника к школе. Физическая готовность в начальный период обучения в школе не менее значима, чем психологическая, так как чаще всего именно её недостаточный уровень становится причиной неуспеваемости [8].

Физическая готовность включает в себя следующие компоненты:

- положительные показатели состояния здоровья
- развитие функциональных систем соответственно возрасту
- гармоничное физическое развитие
- достаточный уровень физической подготовленности в целом и мелкой моторики в частности.

Из множества критериев готовности дошкольников к обучению исследователи выделяют здоровье и считают, что успешность обучения в значительной степени определяется уровнем его состояния [2, 8].

Исследователи рассматривают здоровье в тесной взаимосвязи с нравственным здоровьем и интеллектуальными способностями. От того, насколько физически развит, здоров и закален ребенок, зависит его успех в обучении.

Для школьной зрелости важной составляющей является развитие функциональных систем организма, в частности уровень созревания структур головного мозга, характеризующихся готовностью высшей нервной деятельности ребенка к обучению в школе без стресса. Отставание функциональных систем организма от возрастной нормы не позволит ребенку успешно осуществлять учебную деятельность [2].

Высокий уровень и гармоничность физического развития благотворно влияют на психологическое развитие ребенка и способствует улучшению физической подготовки. Высокий уровень физической подготовленности положительно влияет на работоспособность. Развитие мелкой моторики способствует интеллектуальному развитию ребенка.

Многие проблемы, связанные с адаптацией ребенка к школе, могут быть устранены в процессе занятий физической культурой. Ещё П. Ф. Лесгафт обосновал положительное влияние двигательной деятельности на умственную работоспособность, также обосновал необходимость связи задач физического воспитания с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания [6].

В процессе физического воспитания у детей развиваются упорство и сила воли в преодолении трудностей, приобретаются навыки самостоятельности, общения со сверстниками и взрослыми, формируется коллективизм, познается окружающий мир, укрепляется здоровье за счет профилактики гиподинамии и закаливания организма. Занятия физическими упражнениями помогают снять нервное напряжение, а также помогают детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Готовность детей к школе является результатом длительной и системной подготовки детей к школьному обучению. Чтобы ребенок мог в дальнейшем включиться в учебный процесс, в дошкольном возрасте должен быть достигнут определенный уровень умственного и физического развития, выработан ряд учебных навыков и приобретен достаточно широкий круг представлений об окружающем мире.

Физическая готовность является важнейшей составляющей общей готовности ребенка к обучению в школе. Для более объективного отбора детей к обучению в школе необходимо обязательно учитывать физическую готовность дошкольника.

Литература

1. Волкова, М. В. К вопросу о формировании готовности к школе детей старшего дошкольного возраста / М. В. Волкова // В сб.: Педагогика и психология как ресурс развития современного общества. – 2016. – С. 334–337.

2. Гордиец, А. В. Медико-психологическая готовность детей к школе: проблемы, пути решения: Моногр. / А. В. Гордиец, О. В. Груздева. – Красноярск, 2011.
3. Гуткина, Н. И. Психологическая готовность к школе / Н. И. Гуткина. – М.: Комплекс-Центр, 2013.
4. Загвоздкин, В. Готовность к школе и эмоциональный интеллект: Практические советы для педагогов, психологов и родителей / В. Загвоздкин // Дошкольное образование. – 2008. – Вып. 21.
5. Евдокишина, О. В. Педагогическое проектирование процесса коммуникативной готовности детей старшего дошкольного возраста / О. В. Евдокишина // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 10. – С. 155–159.
6. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. – М.: Изд-во Юрайт, 2019.
7. Спирина, И. К. Методика формирования физической готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. К. Спирина. – Волгоград, 2000.
8. Стригунова, А. Г. Педагогические условия подготовки детей к школе в дошкольных образовательных учреждениях / А. Г. Стригунова // Молодой ученый. – 2016. – № 10. – С. 1290–1293.
9. Якименко, В. А. Современные представления о сущности физической готовности детей к обучению в школе / В. А. Якименко // Проблемы образования в современной России и на постсоветском пространстве: Сб. ст. VI Междунар. науч.-практ. конф. (Пенза, июнь 2005 г.) / Под ред. В. И. Левина. – Пенза: Приволжский Дом знаний, 2005. – С. 69–71.

Секция
ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СПОРТ
И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

В. И. Афонский

кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
v.afonskiy@mail.ru

Е. В. Пожидаев

студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
danielcarasik@mail.ru

**К ВОПРОСУ О СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ
ПО ЗАВЕРШЕНИИ АКТИВНОЙ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ**

На наш взгляд, в профессиональной литературе этапу завершения спортивной деятельности уделяется крайне недостаточное внимание. В рамках спортивной психологии, этот вопрос рассматривается редко, поскольку «жизнь, после завершения спортивной карьеры» не является предметом исследования данной дисциплины, а в рамках психологии труда эта ситуация является всего лишь частным случаем этапа «завершение карьеры» и также не вызывает интереса у исследователей. Однако отсутствие путей адекватной социализации по завершении спортивной карьеры может иметь довольно тяжелые, а порой, даже трагические последствия. Переживания спортсменов, связанные с завершением спортивной карьеры, имеют негативное влияние на их социально-психологическую адаптацию. Зачастую социальные ожидания спортсменов не совпадают с их реальными возможностями.

Углублённые занятия спортом в подростковом и юношеском возрасте, зачастую становятся причиной дисгармонии в личностном развитии, которая, в дальнейшем, затрудняет адаптацию к жизни вне спорта. Ряд исследователей полагает, что адаптация спортсмена к социальной жизни вне спорта зависит от уровня достигнутых им результатов, причем, чем выше спортивные результаты, тем сложнее социальная адаптация. Н. Б. Стамбулова в качестве одного из кризисов спортивной карьеры выделяет «кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере». Социализация спортсменов по завершении спортивной карьеры – это длительный

системный процесс, связанный с постепенным выходом из профессиональной спортивной деятельности, поскольку спортсменам требуется не только социально-психологическая, но и физиологическая реабилитация. За годы работы в спорте организм спортсмена адаптируется к увеличенным нагрузкам: увеличивается объем сердца, меняется темп обменных процессов и т. д. Соответственно, при резком сокращении или прекращении нагрузок, происходит дезорганизация работы всех функциональных систем организма.

Что касается необходимости социально-психологической реабилитации, то она обусловлена тем, что в период активных выступлений на соревнованиях, все спортсмены живут в жестком спортивном режиме, ведут определённый образ жизни с достаточно высоким уровнем социальной изоляции. Естественно, что резкое сокращение или прекращение спортивной карьеры резко меняет привычный образ жизни человека. Фактически он испытывает экзистенциальный кризис. Последствия подобного резкого изменения образа жизни могут быть самые разные. Они зависят от того, насколько человек понимает закономерность происходящих процессов. Полное прекращение спортивной деятельности, системных тренировок и регулярных выступлений в соревнованиях, прекращение взаимодействия с тренерами, врачами, техническими специалистами, фактический разрыв связей с командой, психологический дискомфорт, вызванный отсутствием удовлетворения от спортивных побед, которые составляли главный смысл его жизни, психологический стресс и значительное снижение уровня доходов, – это далеко не все, с чем сталкивается спортсмен, уходя из большого спорта.

Мы уверены, что спортсменам можно и нужно помогать. Мы полагаем, что для того, чтобы у спортсменов была возможность спрогнозировать нежелательные, кризисные ситуации, необходимо заранее к ним подготовиться. В сложившейся ситуации необходимо сформулировать и предложить спортсменам, завершающим свою спортивную карьеру, рекомендации по социальной и профессиональной адаптации. Целью нашей работы стало теоретическое и экспериментальное обоснование рекомендаций по социальной и профессиональной адаптации спортсменам, завершающим свою спортивную карьеру. Объектом исследования – социальная и профессиональная адаптации спортсменов, завершивших и завершающих свою спортивную карьеру. Предметом – факторы, влияющие на успешную социальную и профессиональную адаптацию спортсменов, завершивших и завершающих свою спортивную карьеру.

Мы полагаем, что существует ряд факторов, позитивно влияющих на социальную и профессиональную адаптацию спортсменов, завершивших свою спортивную карьеру. Сформулированные в виде рекомендаций, они помогут спортсменам, завершающим свою профессиональную карьеру, более успешно социализироваться, адекватно пройдя этап социальной и профессиональной адаптации.

Теоретико-методологическими основаниями нашего исследования являлись положения современной теории карьеры и психологии спорта, работы Климова Е. А., Лубышевой Л. И., Родионова А. В., Сопова В. Ф., Стамбуловой Н. Б., Федотовой И. В. и других.

Результаты исследования могут быть использованы для формирования программ социальной и профессиональной адаптации спортсменов, завершающих свою профессиональную карьеру, в ходе личного психологического консультирования спортсменов, завершающих свою профессиональную карьеру, в качестве рабочих материалов при обучении студентов вузов спортивной психологии, а также при подготовке и переподготовке тренеров и социальных педагогов.

Литература

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартянов. – М.: Изд. центр «Академия», 2002.
3. Иванов, И. Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру / И. Б. Иванов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11 (45). – С. 33–36.
4. Климов, Е. А. Психология профессионала / Е. А. Климов. – М., 1996.
5. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: Изд. центр «Академия», 2001.
6. Психология личности и спортивной карьеры / Е. А. Лупекина, О. Н. Мельникова. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009.
7. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004.
8. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М.: Академический проект, 2010.
9. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры: Автореф. дис. ... докт. психол. наук / Н. Б. Стамбулова. – СПб., 1999.
10. Структурное описание спортивной карьеры / Человек в мире спорта. Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Международного конгресса (24–28 мая). – Т. 2. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1998. – С. 351.
11. Федотова, И. В. Медико-социальная адаптация спортсменов высокой квалификации в постспортивном периоде: Автореф. дис. ... канд. мед. наук / И. В. Федотова. – Волгоград. – 2010. – С. 26.

В. И. Афонский

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
v.afonskiy@mail.ru*

В. Г. Сёмин

*магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
edvard71syomin@mail.ru*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ СРЕДСТВАМИ ШАХМАТ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Приобретение школьниками различных умений и навыков, усвоение знаний – все это связано с деятельностью памяти, которая играет важную роль при обучении.

С первых дней пребывания в школе перед детьми возникает необходимость запомнить большое количество разнообразного учебного материала. Трудности запоминания сказываются на его учебной деятельности и, в конечном счете, могут приводить не только к стойким проблемам в обучении, но и к негативному отношению учащихся к учебной деятельности в целом.

Как известно, существуют различные виды памяти. «Память, позволяющую ориентироваться в окружающем пространстве, – называют пространственной, а отвечающую за сохранение и воспроизведение полученных зрительных образов называют зрительной памятью» [4 и др.].

Одним из средств формирования памяти школьника, на наш взгляд, является шахматная деятельность. Выдающийся российский педагог В. А. Сухомлинский писал: «... без шахмат нельзя себе представить воспитание умственных способностей и памяти. Шахматы должны войти в жизнь начальной школы как один их элементов умственной культуры» [3].

«Шахматы – это наука, спорт, искусство. Игра в шахматы требует от человека максимальных внутренних затрат, интеллектуальных, эмоциональных, личностных и физических» [3].

Ведущий шахматист А. Е. Карпов утверждает, что «шахматы развивают воображение, особые формы мышления и внимания, способность переключения и управления, а также формируют самостоятельность творчества, чувство времени, ответственность за свои действия, целеустремленность, настойчивость, терпение. Они интенсивно воздействуют на внешнюю и внутреннюю речь и развивают математические способности» [1].

Также занятия шахматами, как считают педагоги, тренеры и шахматисты (А. А. Алехин, В. В. Гершунский, Г. К. Захаров, И. А. Сабельников, И. Цiov и др.) являются действенным средством развития личности в целом [2].

В настоящее время, в силу того, что шахматы являются прекрасным средством выработки логического мышления, формирования познавательной деятельности и повышения работоспособности, мы рекомендуем заниматься детям младшего школьного возраста.

В настоящее время встречается достаточное количество работ по влиянию шахмат на развитие логического мышления, развитие умственных способностей, однако не в полной мере изучены вопросы, связанные с влиянием занятий шахматами на развитие памяти, что и отражает *актуальность* темы нашего исследования, представленного в данной статье.

Наше исследование проводилось на 10 первоклассниках, начавших заниматься шахматами на базе МБОУ ДОД «ДДЮТ» г. Узловая. Занятия по шахматам проходились 2 раза в неделю по 1 часу тренером Широковым В. Н.

Разработанная нами программа по шахматам включала в себя изучение следующих разделов:

1. Шахматная доска. Шахматная нотация. Шахматные фигуры. Рокировка Короля.
2. Ходы и взятие фигур. Шах. Мат. Ничья. Вечный шаг.
3. Задачи на постановку мата Королю противника за 1–2 хода.
4. Основные законы игры в дебюте. «Детский мат» и защита от него. «Итальянская партия» игра за белых. «Итальянская партия» игра за чёрных
5. Игра из начального положения.
6. Турниры по решению шахматных задач или по игре в шахматы [5 и др.].

Данная программа «Белая ладья. Шахматы» была разработана на основе типовой программы «Шахматы» с использованием образовательной программы «Динозавры учат шахматам», с учетом возрастных особенностей детей.

Нами предполагается, что развитие памяти у первоклассников может происходить более эффективно при создании следующих педагогических условий таких как:

- учет возрастных особенностей развития памяти у детей младшего школьного возраста (переход от наглядно-образной к более сложным формам словесно-логической памяти).
- выполнение индивидуальных и игровых заданий («Выиграй фигуру», «Кратчайший путь»), а также дидактических игр на запоминание «Перехитри часовых», «Игра на уничтожение», «Один в поле воин», «Лабиринт», «Защита контрольного поля» и другие;
- широкое применение в каждом занятии повторения шахматных фигур, основных правил ходов и взятия фигур, основные законы игры в дебюте;
- использование образов или наглядных представлений (Конь, слон);
- учет принципов обучения сознательности и активности, последовательности, доступности;
- соотнесение информации с имеющимися уже знаниями;

- одна и та же тема применяется в разных вариантах, при этом ее содержание дополняется практическими партиями, задачами;

- связывание новой информации со старой, а также отдельных частей с новой;

- в процессе обучения игре в шахматы ориентироваться на выделение смысловых опорных пунктов, содержащих в себе основное, существенное.

В основу изучения памяти первоклассников были положены стандартизированные диагностические методики такие как «Узнай фигуры», «Телевизор», «Проставь значки» «Какие предметы спрятаны в рисунках?»

В начале исследования по исследуемым показателям дети исследуемой группы находились на низком уровне, средний уровень был отмечен в единичных случаях.

После трех месяцев занятий дети были снова протестированы по данным тестам. Анализ результатов выполнения задания «Узнай фигуры» выявил следующее. Так 20 % показали высокий уровень выполнения задания, 60 % средний и 20 % низкий.

Это указывает на то, что шахматисты стали быстрее выполнять задание и смогли найти и указать большее количество похожих картинок, чем в начале исследования. Зрительное запоминание расстановок фигур и различных комбинаций, на наш взгляд, влияет на развитие зрительной памяти юных шахматистов.

Результаты выполнения задания по методике «Телевизор» показали, что большая часть первоклассников (70 %) показала средний уровень, 20 % – высокий, 10 % низкий.

Анализ результатов детей младшего школьного возраста в задании «Проставь значки», позволяющем оценить уровень развития внимания и памяти ребенка, дает нам возможность констатировать факты выполнение детьми задания на среднем (80 %) и высоком уровне 20 %. При этом, детей с низкими показателями по данному тесту нами не выявлено.

Следует заметить, что анализ результатов выполнения задания по диагностической методике: «Какие предметы спрятаны в рисунках?» позволил оценить уровень развития восприятия и памяти у детей 7–8 лет. Дети показали в большей части средний уровень (70 %) и высокий 30 % уровень.

Таким образом, анализ результатов влияния занятий шахматами на развитие памяти на заключительном этапе исследования свидетельствует о положительной динамике и улучшении развития внимания, памяти детей, занимающихся шахматами.

Литература

1. Карпов, А. Неисчерпаемые шахматы / А. Карпов, Е. Гик. – М.: Изд-во МГУ, 1984.

2. Нестерова, Д. В. Учебник шахматной игры для начинающих / Д. В. Нестерова. – М.: Изд-во «Рипол-Классик», 2007.

3. Сухомлинский, В. А. О воспитании / В. А. Сухомлинский; Сост. О. Соловщик. – М. Политиздат, 1988.

4. Штерн, А. С. Введение в психологию: курс лекций / А. С. Штерн, Л. В. Сахарный, Т. И. Ерофеева, Е. В. Глазанова. – 3-е изд. – М.: Изд-во «Флинта», 2018.

5. Широков, В. Н. Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Белая ладья. Шахматы» / В. Н. Широков. – Тула, 2018.

Е. В. Внукова

преподаватель

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

davn29@rambler.ru

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, КАК ОСОБЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Среди многих видов спорта художественная гимнастика выделяется, прежде всего, многообразием и сложностью форм и видов движений. Большинство двигательных действий, составляющих гимнастические элементы, не имеют ничего общего с обычными движениями и по всем параметрам намного их превосходят.

Физической подготовке гимнасток предъявляются особые, специфические требования, которые обеспечивают овладение гимнастками всех основных элементов на должном уровне, а также умение качественно выполнять определенные комбинации элементов в конкретных гимнастических композициях. Физическая подготовка гимнасток многогранна и на каждом определенном этапе учебно-тренировочного процесса различно и её содержание.

Двигательные качества не реализуются спонтанно. Высокий уровень их развития представляет собой результат системного тренировочного процесса, направленного на выявление и реализацию благоприятных периодов для формирования, а также оптимизацию затраченных усилий. В спортивном упражнении при реализации качества требуется совершенно определенный порядок включения мышц и последовательность их работы.

Очевидно, что не нужно дополнительно упоминать о важности высокого уровня развития гибкости и подвижности в суставах гимнасток. Любое движение человека производится благодаря этим двигательным качествам, не говоря уже о сложных высококоординационных упражнениях гимнастики.

Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. Однако, уровень развития гибкости в художественной гимнастике должен быть не столько максимально возможным, сколько оптимальным, то есть при достаточно высокой степени развития сочетаться и не препятствовать развитию других физических качеств (силы, быстроты ловкости).

Таким образом, цель исследования, заключается в изучении методики по воспитанию гибкости и подвижности в суставах на занятиях художественной гимнастикой. Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы: анализ научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме; метод педагогического наблюдения.

Педагогический анализ и исследования особенностей проявления гибкости в художественной гимнастике позволяют отметить следующее:

- при наличии большого арсенала технических действий, которыми овладевают гимнастки, более 50 % всех элементов связаны с акцентированным проявлением гибкости (ведущее качество);
- в рамках организации специальной физической подготовки гимнасток от 10 до 40 % тренировочного времени тратиться на развитие гибкости;
- основным средством совершенствования подвижности в суставах являются «растягивающие» упражнения, которые выполняются в серийно-поточном режиме с повторным воздействием на протяжении длительного периода;
- характерной особенностью проявления гибкости в художественной гимнастике является разнообразное сочетание движений и соответствующие разновидности реализации гибкости, обеспечивающие качество выполнения двигательных композиций.

Таким образом, развитие гибкости, как важного показателя физического потенциала спортсмена, определяется целым рядом условий и требований, основными из которых являются – сопряжённость физического воздействия (упражнения) с особенностями выполнения технических действий, специфика задач подготовки спортсмена и его индивидуальные возможности в реализации данного качества.

В целом ряде исследований возможностей проявления гибкости в различных двигательных ситуациях выясняется её значимость для эффективности выполнения различного вида двигательной деятельности. Особое значение степень подвижность в суставах приобретает при освоении сложно-координационных движений, требующих большой амплитуды, в том числе гимнастических упражнений, где проявляется прямая связь между уровнем технического мастерства спортсмена и уровнем развития гибкости. При этом предлагается использование не только растягивающих упражнений, но и их сочетание с другими средствами (силовыми воздействиями, расслабляющими, комбинированными) в программах подготовки спортсменов различных возрастных категорий.

Специалистами предлагаются следующее применение растягивающих упражнений для увеличения возможной амплитуды движения 1) пассивное растягивание с преодолением болевых ощущений (около предельный уровень); 2) самостоятельное удержание максимальной амплитуды движения в суставе с разной продолжительностью (короткой – 4–6 сек. или типа стрейтчинга – до 60 сек.); 3) сочетание активных маховых движений с внешней помощью на протяжении всего действия (активного движения) или в его завершающей фазе; 4) растягивание с помощью технических средств подготовки (тренажёры, амортизаторы, отягощения и др.)

Для подготовки спортсменов в художественной гимнастике и их успешного технического совершенствования в процессе учебно-тренировочной работы важной является эффективная организация процесса развития специальных физических качеств, в частности, гибкости, и реализация двигательных способностей в условиях сложно-координационной спортивной деятельности. Уровень развития гибкости в значительной степени оказывает положительное влияние на успешность освоения разнообразных технических действий, а также непосредственное влияние на результат выполнения соревновательных композиций.

Литература

1. Говорова, М. А. Специфическая физическая подготовка юных спортсменов высшей квалификации в художественной гимнастике / М. А. Говорова, В. А. Плешкань. – М., 2001.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
3. Минаева, Н. А. Исследование эффективности методов развития гибкости у 9–13 летних гимнасток / Н. А. Минаева // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 2. – С. 60–62.
4. Сермеев, Б. В. Спортсменам при воспитании гибкости / Б. В. Сермеев. – М: Физкультура и спорт, 1970.

В. А. Гуров

студент

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

gurov_vovan@mail.ru

МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Актуальность. С учётом специфики гиревого спорта, с его силовой направленностью требуются новые подходы, новые поиски содержания

и методики тренировочного процесса с юными спортсменами. Разработка методики управления тренировочным процессом гиревиков на основе составления модельных характеристик является весьма актуальной проблемой в плане повышения учебно-тренировочного процесса.

Как известно, моделирование в практику спорта вошло давно, многочисленные исследования [1, 2] свидетельствуют о не снижающейся актуальности данной проблемы. Однако, в гиревом спорте моделирование до настоящего времени не изучалось и, следовательно, не получило развития и применения.

Мы считаем, что отсутствие разработанных моделей, которые являются базовым основанием для управления, в частности, уровнем физической подготовленности спортсменов – гиревиков разного возраста, не позволяет достаточно объективно и своевременно управлять учебно-тренировочным процессом, что отрицательно сказывается на роста уровня спортивного мастерства.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании, разработке и опытно-экспериментальной проверке эффективности применения модельных характеристик физической подготовленности как основы управления учебно-тренировочным процессом подготовки спортсменов – гиревиков 13–15 лет.

Определение комплекса контрольных упражнений для диагностики физической подготовленности осуществлялось путём подбора наиболее информативных двигательных тестов, по результатам которых можно объективно судить об уровне развития важнейших физических качеств спортсменов – гиревиков. Принимая во внимание результаты анализа биомеханических основ соревновательной деятельности в гиревом спорте [3, 4], мы выбрали 9 двигательных тестов (характеристик), при помощи которых определялся уровень физической подготовленности спортсменов гиревиков: толкание набивного мяча; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжок в длину с места; бросок мяча весом 3 кг. двумя руками вперёд; подтягивание в висе на высокой перекладине; челночный бег 3х10 м; бег 30 м; бег 1000 м; наклоны вперёд.

В ходе педагогического эксперимента в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы планируется включать разработанные модельные характеристики на протяжении годичного цикла подготовки.

В контрольной группе на всём протяжении эксперимента будет проводиться общепринятая подготовка по общей и специальной физической подготовке.

В экспериментальной группе предусмотрены занятия по программе с учётом данных из личного дневника, где зарегистрированы данные спортсмена и модельный уровень.

В нашем исследовании коррекция предусматривает определение и устранение слабых сторон подготовленности спортсмена с помощью разработанных модельных характеристик.

Испытуемые экспериментальной группы должны будут заниматься по индивидуальной корректирующей программе, предлагаемой тренером, опираясь на результаты сравнения показателей с модельным уровнем.

Обсуждение результатов. К настоящему времени проведено предварительное тестирование (констатирующий эксперимент). По окончании данного тестирования результаты были переведены в балльную систему. С помощью стандартной Т-шкалы, масштабом в которой служит используемое нами стандартное отклонение. При использовании Т-шкалы, среднему результату соответствует 50 баллов. За модельный уровень мы принимаем 60 баллов. Малая степень рассогласования с модельным уровнем оценивается отличием на 5 баллов, средняя – 10 баллов, большая – 20 баллов.

На основании данных Т-шкалы нами было проведено тестирование, характеризующее уровень физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп детей 13–15 лет.

Для обоснования установления модельного уровня физической подготовленности спортсменов-гиревиков нами был проведён анализ полученных результатов выступления на соревнованиях. Мы пришли к выводу, что у гиревиков, уровня кандидата в мастера спорта, как правило, более половины результатов находятся в диапазоне высоких значений.

Конечные оценки, которые мы получим в результате суммирования результатов всех двигательных тестов, входящих в комплекс, выраженных в баллах, послужат предпосылкой для создания общей оценки уровня физической подготовленности. Что в свою очередь, позволит спланировать и провести занятия в экспериментальной группе с применением разработанных комплексов для устранения отстающих сторон физической подготовленности от модельных результатов.

Литература

1. Загrevский, В. О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов: Дис. ... канд. пед. наук / В. О. Загrevский. – Томск, 1999.
2. Бачин, В. П. Разработка модельных характеристик технической подготовленности пловцов 10–14 лет: Материалы науч. конф. / В. П. Бачин, С. П. Шушаков. – Омск: ОГИФК, 1992. – С. 29–30.
3. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М.: Сов. спорт, 2002.
4. Александрова, Г. В. Модельные характеристики специальной подготовленности квалифицированных спортсменов: Автореф. / Г. В. Александрова. – Киев: КГИФК, 1983.

А. Ю. Капленко

магистрант

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Р. А. Савин

магистрант

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

Romav777ma@rambler.ru

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОРКАУТЕ С ЮНОШАМИ 15–16 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Проблема физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения и учащейся молодежи как никогда является актуальной.

В школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений [2].

Для решения такой важной социальной задачи, как разработка эффективных мер, направленных на укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, формирования положительного отношения к спорту и негативному отношению к вредным привычкам необходимо создавать условия для организации физкультурно-оздоровительного и спортивно-тренировочного процесса с детьми и подростками. В современных реалиях актуализируется такое направление занятий физическими упражнениями, как Workout (воркаут) – силовая тренировка под открытым небом с использованием собственного веса тела при помощи различных снарядов (рукоходы, турники, брусья и т. д.). Воркаут сегодня популярен во всем мире, в том числе и в нашей стране среди представителей разного возраста, пола и социального статуса.

Воркаут тренировки акцентированно формируют силу и выносливость: это различные висы и подтягивания на турнике, отжимания на брусьях, отжимания от земли или любого предмета, упражнения для прессы в висе. Упражнения с сопротивлением собственного веса необычайно важны для формирования правильных пропорций тела. Воркаут воздействует на специфические группы мышц и связок. Такую подготовку невозможно получить в тренажерном зале. При регулярном выполнении таких упражнений тело становится подтянутым, стройным и мускулистым, развивается ловкость, гибкость, подтянутость [7].

Воркаут – как эффективное средство физического воспитания, силовой подготовки учащейся молодежи, включая соревнования по данному виду, положительно влияет на ценностные ориентации современной молодого поколения, формируя правильное отношение к своему здоровью, физическому развитию, занятиям физическими упражнениями [9].

Для тех, кто выбрал воркаут, как основной вид двигательной активности (физических нагрузок) он становится стилем жизни. Таким образом, проблема физической подготовки юношей 15–16 лет средствами воркаута представляет интерес, в том числе в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни современного общества. Однако разработка основополагающих организационно-методических рекомендаций по использованию различных направлений воркаута в системе дополнительного образования, сдерживается дефицитом научных исследований в данной области.

Целью нашего исследования является выявление особенностей реализации учебно-тренировочного процесса на основе воркаута у юношей 15–16 лет в системе дополнительного образования.

Объект исследования – процесс организации и проведения тренировочных занятий по воркауту с юношами 15–16 летнего возраста.

Предмет исследования – средства и организационно-методические особенности занятий воркаутом юношей 15–16 лет.

Гипотеза исследования – образовательный процесс по воркауту с юношами 15–16 лет будет управляемым и эффективным, если:

- индивидуально-дифференцированный подход к занимающимся реализован в групповых и индивидуальных формах построения занятий с возможностью варьирования физической нагрузки;
- систематичность и последовательность обучающе-тренировочных воздействий обеспечивается в объеме не менее трех раз в неделю;
- реализация принципа круговой тренировки направлена на развитие комплекса силовых способностей;
- применение методов повторных нагрузок взаимосвязано с уровнем силовой подготовленности занимающихся.

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ специальной литературы и других источников информации по вопросам организации учебно-тренировочного процесса у юношей 15–16 лет на занятиях по воркауту;

2. Разработать организационно-методические подходы к реализации учебно-тренировочного процесса юношей 15–16 лет средствами воркаута в системе дополнительного образования.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанного организационно-методического подхода в системе дополнительного образования юношей 15–16 лет, занимающихся воркаутом и разработать соответствующие методические рекомендации.

Методологической базой исследования явились фундаментальные работы отечественных и зарубежных специалистов в области:

– теории и методики физического воспитания (Верхошанский Ю. В., Кузнецов В. С., Матвеев Л. П., Платонов В. Н., Бальсевич В. К., Лях В. И., Холодов Ж. К. и др.);

– медико-биологических основ физического воспитания (Безруких М. М., Фарбер Д. А., Волков В. Н., Зимкин Н. В., Солодков А. С., Макарова Г. А., Меерсон Ф. З., Sommer К., Фомин Н. А. и др.);

– теории и методики гимнастики (Лагутин А. Б., Решетников Г. С., Смолевский В. М., Лебедихина Т. М. и др.);

– теории и методики воркаута и бодибилдинга (Клерк Р., Кавадло Э., Делауэ Ф., Пауль Р., Уэйд П. и др.).

Практическая значимость исследования заключается в том, что выявлены основные организационно-методические особенности конструирования учебно-тренировочного процесса по воркауту с юношами 15–16 лет в таких ее компонентах, как направленность, средства, методы, формы организации, содержательные основы и разработаны соответствующие методические рекомендации. Программный и методический материалы по воркауту могут быть использованы в практической деятельности педагогов в системе дополнительного образования детей и учащейся молодежи.

Анализ и обобщение современных и актуальных литературных источников по вопросам, связанным с исследованием силовой подготовленности юношей 15–16 лет, современных методик обеспечения учебно-тренировочного процесса и конструирования программ подготовки по воркауту для обучающихся, выявил необходимость дальнейшего научного поиска и системных исследований по проблеме организационно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса на занятиях по воркауту в системе дополнительного образования.

Анализ информационных источников, имеющих отношение к проблеме исследования, выявил высокую потенциальную эффективность воркаута в плане повышения физической подготовленности обучающихся и недостаточность разработки практически всех аспектов занятий для юношей в возрасте 15–16 лет [3, 5, 6, 8].

Разработаны организационно-методические подходы к реализации учебно-тренировочного процесса юношей 15–16 лет средствами воркаута в системе дополнительного образования:

– индивидуально-дифференцированный подход к занимающимся реализуется в групповых и индивидуальных формах построения учебно-тренировочных занятий и определяет выбор обучающимися уровня сложности физической активности;

– образовательно-развивающий эффект программы обеспечивается принципами систематичности и последовательности изучения учебного материала в течение учебного года;

- реализация принципа круговой тренировки направлена на развитие комплекса силовых способностей на базовом и основном этапах подготовки;
- эффективность силовой подготовленности занимающихся обусловлена применением методов повторных нагрузок (максимальных усилий; фиксированного количества повторений; повторный; прогрессирующей пирамиды; постепенного повышения нагрузки).

Сравнительный анализ средних значений показателей, включенных в программу исследований силовой подготовленности юношей 15–16 лет, показал, что исходное состояние К и Э групп в целом однотипно и соответствует средним данным развития и подготовленности обучающихся данного возраста, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности (воркаут, ОФП с элементами атлетической гимнастики).

Анализ результатов итогового тестирования по той же программе исследования силовой подготовленности юношей 15–16 лет, показал, что за период формирующего эксперимента Э группа на достоверном уровне ($p < 0,05$) улучшила свои средние значения в 4 из 6 показателей (тестов) в сравнении с К группой:

- подтягивание на перекладине узким хватом снизу (тест 1);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (тест 2);
- сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (тест 3);
- метание утяжеленного мяча 3 кг (тест 6).

Анализ внутри групповой динамики изменения результатов К и Э групп так же подтверждает наше предположение об эффективности экспериментальной программы подготовки, в Э группе на различных уровнях достоверности ($p < 0,05$ - $p < 0,001$) отмечена положительная динамика всех показателей (1–6 тесты) силовой подготовленности юношей, занимающихся воркаутом. В К группе зафиксирована положительная динамика двух показателей (прыжок в длину с места – тест 5; метание утяжеленного мяча 3 кг – тест 6).

За период формирующего эксперимента отмечены изменения в мотивационно-ценностном отношении юношей 15–16 лет к воркауту как инновационному виду спорта. По результатам анкетирования у обучающихся Э группы отмечена положительная динамика мотивов и потребности к занятиям воркаутом, что выражается в улучшении самочувствия, физической подготовленности, включении тренировок по воркауту в повседневный образ жизни.

Таким образом, обобщая полученные результаты, полагаем, что гипотеза исследования верифицирована и на практике доказана эффективность разработанных организационно-методических подходов, программно-содержательных основ и методических рекомендаций к разработке и реализации учебно-тренировочной программы по воркауту в системе дополнительного образования юношей 15–16 летнего возраста.

Литература

1. Андреев, В. Н. Атлетическая гимнастика: Метод. пособие / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева. – М.: Спортивная книга, 2005.
2. Бальсевич, В. К. Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50–53.
3. Белый, А. Воркаут тренировки и уличный бодибилдинг для начинающих / А. Белый. – Изд.: Попурри, 2015.
4. Дворкин, Л. С. Силовая подготовка школьников: Учеб. пособие / Л. С. Дворкин, А. А. Хабаров. – Краснодар: КГАФК, 2007.
5. Кавадло, Э. Тренировочная зона. Уличные тренировки. Городской Воркаут / Э. Кавадло, Д. Кавадло. – Изд.: Питер, 2017.
6. Пауль, Р. Воркаут, тренировки / Р. Пауль. – Изд.: Попурри, – 2015.
7. Соммер, К. Строим гимнастическое тело / К. Соммер. – Изд.: Питер, 2014.
8. Струков, С. Основы фитнес тренировок / С. Струков. – Изд.: Жанр. 2015.
9. Уэйд, П. Тренировочная зона 2 / П. Уэйд. – Изд.: П. Уэйд Питер, 2014.

А. Н. Крайнов

кандидат педагогических наук, доцент

Тульский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)

krainov-andrei@inbox.ru

О. А. Никитин

старший преподаватель

Тульский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У КИКБОКСЕРОВ 18–20 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Кикбоксинг сегодня признан наиболее активно набирающим популярность видом единоборств во всем мире. Невзирая на свою молодость, он заслужил право считаться одним из самых совершенных видов единоборств. Перед спортсменами открывается широкий диапазон для творчества, где каждый может выбрать для себя наиболее «подходящие» лично ему дисциплины кикбоксинга: «семи-контакт», «лайт-контакт», «фулл-контакт», «фулл-контакт с лоу-киком» или сольные композиции и совершенствоваться в их изучении.

Отсутствие сложных восточных философских аспектов подготовки и сравнительно небольшие сроки достижения необходимого спортивного мастерства способствует дальнейшему росту популярности кикбоксинга.

Благодаря надежности защитных средств (футы, перчатки, шлем и др.), совершенству правил соревнований и, как следствие, – практически отсутствию случаев травматизма, кикбоксинг выгодно отличается от всех видов восточных единоборств.

Универсальность правил соревнований по кикбоксингу позволяет принимать участие в них представителям всех стилей и направлений единоборств.

Как вид единоборств и средство двигательной активности, развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, кикбоксинг чрезвычайно разнообразен. Специфические особенности кикбоксинга предполагают наличие у спортсмена высокого уровня развития координационных и скоростно-силовых способностей, а также достаточной функциональной готовности для решения основных задач тренировочной и соревновательной деятельности [4, 7].

В связи с этим в педагогической практике продолжается поиск все новых подходов к оптимизации общей и специальной физической подготовки кикбоксеров 18–20 лет, как основы совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. В единоборствах такая компонента быстроты, как сложная реакция, наиболее специфична, так как спортсмену приходится постоянно ожидать появления самых неожиданных сигналов (ударов, защит, маневров, финтов, ложных движений и т. д.) и постоянно быть готовым отвечать любым ответным (или встречным, опережающим или контратакующим приемам), для того чтобы превзойти соперника.

В этой связи, полагаем, что одним из эффективных видов тренинга (организации учебно-тренировочного процесса) является технология кроссфит – это функционально-силовые нагрузки высокой интенсивности, которые чередуются с короткими перерывами на отдых и восстановление.

Технология кроссфит возникла в США как система тренировки пожарных, но быстро приобрела всемирную популярность и за пределами профессии. Ежегодно проходит большое количество турниров по кроссфиту, в том числе чемпионаты мира и Европы. В 2012 году состоялся и первый чемпионат России по кроссфит, который сразу же вызвал большой интерес среди поклонников фитнеса и здорового образа жизни.

Кроссфит – это постоянно варьируемые, высокоинтенсивные, универсальные, функциональные движения. Функциональные движения – это движения естественные и эффективные для перемещения тела и внешних объектов. Однако самым важным аспектом функциональных движений является их способность перемещать большие отягощения на длительные дистанции, и делать это быстро. Единство и совокупность этих аспектов (вес, дистанция и скорость) определяют способность атлета вырабатывать высокую мощность посредством функциональных движений. Интенсивность определяется именно как мощность, и интенсивность является независимой переменной и, чаще всего, связывается с максимизацией адаптаций к нагрузкам [11].

В практическом применении тренировочной системы кроссфит – это «спорт физической подготовки». Система кроссфит повышает работоспособность в широких временных пределах в различных модальных доменах. Это всестороннее увеличение работоспособности организма соответствует изначально заявленным целям построения программ тренировок широкой, целостной и всеобъемлющей физической подготовки. Объясняет разнообразие спортивных задач, преследуемых в системе кроссфит, выражающееся в глубоком проникновении кроссфит в различные виды спорта и физической деятельности [2].

На основании вышеизложенного была разработана *программа кроссфит тренировок (таб. 1, 2)*, применяемая в блоках ОФП и СФП для кикбоксеров 18–20 летнего возраста и реализуемая в соответствии с методическими принципами и указаниями:

Принципы кроссфит тренировок

- Принцип цикличности предполагает движение по кругу, то есть, выполнив по порядку упражнения комплекса, повтор с начала.
- Принцип осуществления приемов подразумевает, что упражнения, составляющие комплекс, выполняются на время или конкретное число раз. Иными словами, комплекс нужно проработать, например, 3–4 раза либо каждый прием из него максимальное количество раз за 30 секунд.
- Принцип вариативности представляет собой необходимость проработки новых комплексов упражнений, чередуя их.
- Принцип разнообразия предполагает использование упражнений на все группы мышц.

Таблица 1

Примеры упражнений различных режимов кроссфит-тренировок кикбоксеров 18–20 лет

РЕЖИМЫ КРОССФИТ-ТРЕНИРОВОК		
Г	М	В
• Воздушные приседания (Air Squat) • Подтягивания (Pull-Up) • Отжимания от пола (Push-Up) • Отжимания на кольцах (Dip) • Отжимания в стойке на руках (Handstand Push-Up) • Подъем по канату (Rope Climb) • Выходы силой (Muscle-Up) • Выход в стойку на руках (Press to Handstand) • Разгибание мышц спины • Подъемы корпуса (Sit-Up) • Прыжки • Выпады	• Бег • Езда на велосипеде • Гребля • Упражнения со скакалкой	• Становая тяга (Deadlift) • Взятие штанги на грудь (Clean) • Жимы штанги (Press) • Рывок (Snatch) • Толчок (Clean and Jerk) • Упражнения с медицинским мячом • Махи гирей

Примечание: Г – гимнастика, упражнения с весом тела; М – моноструктурная метаболическая тренировка, или «кардио»; В – поднятие тяжестей, пауэрлифтинг и тяжелая атлетика.

Методические указания

- Контроль ЧСС.
- Непременное выполнение разминки и заминки.
- Контроль дыхания.
- Строгое соблюдение самоконтроля и техники безопасности во избежание травматизма.

Результативность проведенной работы определялась по приросту показателей на заключительном этапе формирующего педагогического эксперимента.

Таблица 2

Примеры кроссфит-тренировок кикбоксеров 18–20 лет (12-дневный микроцикл)

ДНИ	РЕЖИМЫ	УПРАЖНЕНИЯ
1	М	Бег на 10 км
2	ГВ	(5 отжиманий в стойке на руках / становая тяга 100 кг x 5 + 10 кг/цикл) x 5 циклов на время
3	МГВ	Бег 400 м / 10 подтягиваний / «Выбросы», 50 % от массы тела x 15 в течение 20 мин
4	Отдых	
5	Г	Отработка стойки на руках, 45 минут
6	ВМ	(Жим штанги лежа, 75 % массы тела x 10 / гребля 500 м) x 5 циклов на время
7	ГВМ	Выпады, 30 м / жимовой швунг, 50 % массы тела x 15 / гребля 500 м в течение 20 мин
8	Отдых	
9	В	Становая тяга 5-3-3-2-2-2-1-1-1 повторений
10	МГ	(Бег 200 м / прыжки на ящик 75 см x 10) x 5 циклов на время
11	ВМГ	Взятие на грудь 50 % массы тела x 20 / езда на велосипеде 1,6 км / 15 отжиманий (сериями) в течение 20 мин
12	Отдых	

По окончании педагогического эксперимента (2018–2019 г.г.) зафиксированы улучшения по всем тестам в обеих группах (15 чел.), что и предполагалось учебно-тренировочным процессом. Однако, спортсмены ЭГ показали достоверно (t – критерий Стьюдента) более значимый прирост, чем в КГ по ряду показателей: подтягивание на перекладине ($t=2,18$); сгибание-разгибание рук в упоре ($t=2,65$); прыжок в длину с места ($t=2,19$); наклон вперед ($t=2,21$); удары руками за 10 сек ($t=2,27$); удары ногами за 10 сек ($t=2,31$); подъем ног к перекладине ($t=2,23$); прыжках со скакалкой ($t=2,2$).

Во всех беговых тестах показатели достоверно не различаются. Это очевидно, так как программа специальных заданий кроссфит тренировок содержала большее количество силовых упражнений.

Таким образом эффективность влияния технологии кроссфит на физическую подготовленность кикбоксеров 18–20 лет подтверждается достоверными улучшениями показателей в экспериментальной группе по 8 тестам из 11. Напротив, в контрольной группе подобных изменений не зафиксировано ни в одном из видов диагностики. Вышеизложенное позволяет утверждать, что предложенная программа организации учебно-тренировочного процесса у кикбоксеров 18–20 лет является результативной основой реализации технико-тактического мастерства.

Литература

1. Аристамбеков, С. К. Кикбоксинг: эффективная система тренировок / С. К. Аристамбеков. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
2. Богачев, Е. В. Кроссфит. Руководство по тренировкам / Е. В. Богачев, И. А. Карягин. – М., 2013.
3. Казакова, О. А. Ведущие физические качества человека. Средства и методы их развития: Учеб. пособие / О. А. Казакова. – Самара: Самарский ун-т, 2015.
4. Клещев, В. Н. Кикбоксинг / В. Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.
5. Клусов, Е. А. Круговая тренировка в пауэрлифтинге: Учеб.-метод. пособие / Е. А. Клусов, С. В. Добовчук. – М.: Изд-во МГИУ, 2008.
6. Кобзистый, Е. Д. Улучшение двигательных качеств студентов методом круговой тренировки: Учеб.-метод. пособие / Е. Д. Кобзистый. – Норильск: Норил. индустр. ин-т, 2005.
7. Куликов, А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
8. Петровский, С. С. Физическая культура: основные физические качества человека и упражнения, направленные на их воспитание: учебное пособие для студентов заочного обучения / С. С. Петровский, А. С. Порозова, Р. Б. Паных. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2013.
9. Подготовка спортсменов высокой квалификации в кикбоксинге: Учеб. пособие / Ф. В. Салугин, М. Х. Спатаева, В. Г. Турманидзе, А. В. Салугин. – Омск: Изд-во Омского гос. ун-та, 2016.
10. Развитие основных физических качеств студентов методом круговой тренировки: Метод. указания / Сост. А. С. Сидоренко, С. С. Плотникова, И. М. Евдокимов. – Санкт-Петербург: ГУАП, 2013.
11. Савельев, Д. С. Кроссфит: Учеб. пособие / Д. С. Савельев. – Санкт-Петербург: Изд-во Политехнического ун-та, 2016.
12. Сиваков, В. И. Планирование физической нагрузки в воспитании физических качеств у школьников и спортсменов в физкультурно-спортивной деятельности: Учеб. пособие / В. И. Сиваков, Д. В. Сиваков, В. В. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челябинского гос. пед. ун-та, 2016.
13. Ширяев, А. Г. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая

культура» и специальности Физическая культура и спорт» / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. – М.: Академия, 2007.

14. Щитов, В. Кикбоксинг / В. Щитов. – М.: Феникс, 2004.

Н. А. Плотникова

студент

ФГБОУ ВО «ОГУ имени И. С. Тургенева» (Орёл, Россия)

tasha_1977@mail.ru

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТОП У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Актуальность. Каждый вид спорта предъявляет к спортсменам ряд требований, от реализации которых во многом зависит спортивный результат. Например, в баскетболе одним из таких признаков можно считать высокий рост игроков; в плавании – рост и длину конечностей; в парном фигурном катании – разницу между весоростовыми индексами партнёров; в единоборствах – силу, координацию, выносливость; в лёгкой атлетике в зависимости от специализации – аэробную или анаэробную выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности и т. д. В художественной гимнастике успешность спортсменок обуславливается уровнем развития гибкости, координации, скоростно-силовых способностей, а также рядом эстетических компонентов: красоты линий, «чувства позы», культуры движений и т. д. [1, 4].

Ряд специалистов (Бирюк Е. В., Овчинникова Н. А., 1990, Медведева Е. С., 1998, Карпенко Л. А., 2003, Плеханова М. Э., 2006, Румба О. Г., 2008 и др.) считают, что одним из компонентов «культуры движений» в художественной гимнастике является аккуратность работы ступней ног. В разговорной речи тренеров чаще можно услышать – «аккуратность стоп» или «чистые стопы». Под «чистыми» стопами обычно подразумевают: степень оттянутости носков, выворотность в голеностопном суставе, высоту подъема на полупальцы, способность длительное время сохранять равновесие на высоких выворотных полупальцах, способность длительное время выполнять движения, стоя на одной ноге, сохраняя ее выворотность и высоту полупальцев. Часто, делая выбор между двумя спортсменками, при прочих равных характеристиках специалисты по художественной гимнастике отдают предпочтение девочке с более «чистыми стопами». Одним словом, в художественной гимнастике качество работы стоп входит в число значимых показателей спортивного мастерства гимнасток, ведь техника практически всех упражнений без предмета и части упражнений с предметами предпо-

лагает активное участие стоп. Именно поэтому работа стоп гимнасток рассматривается как значимая, требующая постоянного совершенствования часть специальной физической подготовки [1, 2, 4].

Нагрузка, которая приходится на стопы гимнасток в течение тренировочного занятия, едва ли не самая значительная, по сравнению с другими звеньями тела. В связи с этим, эффективность средств специальной подготовки стоп целесообразно рассматривать, как стратегический фактор, обуславливающий результативность соревновательной деятельности гимнасток различной квалификации, в первую очередь ее исполнительского компонента [4].

К сожалению, данное утверждение пока не имеет научного обоснования, а потому остается лишь широко известным мнением специалистов. Поэтому проблема разработки методики, позволяющей повысить качество работы стоп у гимнасток, представляется нам весьма актуальной.

Целью работы являлась разработка и экспериментальное обоснование методики специально двигательной подготовки стоп у гимнасток-«художниц» 11–12 лет на этапе углубленной спортивной специализации.

Объект исследования: тренировочный процесс в художественной гимнастике.

Предмет исследования: методика специально-двигательной подготовки стоп у гимнасток-«художниц».

Задачи исследования, которые мы ставили в работе:

1. Исследовать в специальной научно-методической литературе состояние проблемы по вопросам оптимизации процесса специальной физической подготовки в художественной гимнастике.

2. Разработать методику специально-двигательной подготовки стоп гимнасток.

3. Проверить эффективность разработанной методики в учебно-тренировочном процессе гимнасток-«художниц».

Теоретической основой исследования явились работы следующих специалистов: Л. А. Карпенко, Румбы О. Г., И. А. Винер, Т. С. Лисицкой, Нестеровой Т. В., Макаровой О. В., Гобузовой К. В.

По окончании исследования планируется подтвердить гипотезу, которая заключается в предположении о том, что применение специально подобранных элементов классической хореографии (в том числе упражнений на пуантах), позволит повысить показатели качества работы ступней ног у юных гимнасток.

Литература

1. Борисенко, С. И. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток / С. И. Борисенко // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 2004. – № 6. – С. 20.

2. Винер, И. А. Подготовка сборной команды России по художественной гимнастике к Играм XXX Олимпиады // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 42–46.

3. Иевлева, М. М. Психолого-педагогическая система контроля и коррекции техники выполнения сложно-координационных упражнений в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. М. Иевлева. – М., 2009.

4. Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике: Сб. ст. / Под общ. ред. Л. А. Карпенко. – СПб.: Федерация художественной гимнастики СПб. – СПб., 2008. – Вып. 1.

И. В. Полякова

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
polvip@rambler.ru*

В. С. Юрков

*магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
vladlen82@gmail.com*

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ 8–9 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Актуальность. Одной из главных задач теории и практики спорта является разработка технологии процесса подготовки спортсмена. Она строится как круглогодичный и многолетний процесс, направленный на достижение максимальных спортивных результатов. При этом важно обеспечить преемственность задач, средств и методов тренировки на всех этапах подготовки.

Рост спортивных результатов в свою очередь, зависит от эффективности системы многолетней подготовки спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки, состоящий из нескольких временных отрезков - этапов - с четкими границами, определяющими уровень спортивного совершенствования.

На этапе начальной спортивной подготовки главной задачей является обучение базовым элементам техники и тактики игры в теннис, как основы будущих спортивных достижений. Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки. Как и всякое целесообразное

обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков (в данном случае, относящихся к технике двигательных действий).

Большинство из предлагаемых авторами положений основаны на их многолетнем практическом опыте. Естественно, что субъективность суждений приводит к различного рода противоречиям, как в вопросах описания техники, так и в вопросах методики обучения. Возникает необходимость поиска новых подходов и решений, способных качественно обновить сложившиеся представления о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства на всех этапах подготовки теннисистов.

Обсуждение результатов. Для выявления первоначального уровня показателей физической подготовленности юных теннисистов 8–9 лет были проведены тестовые задания в соответствии с содержанием учебной программы спортивного клуба, анализ которого показал, что в начале эксперимента уровень физической подготовленности юных спортсменов достаточно серьезно отличался.

Проведенное исследование позволило сформировать контрольную (КГ, $n=10$) и экспериментальную (ЭГ, $n=10$) группы. Причем в контрольную группу были отобраны мальчики с наиболее низкими показателями развития физических качеств. После чего, данные были систематизированы и представлены в таблице.

Таблица

**Показатели развития физических качеств юных теннисистов
на начальном этапе эксперимента**

№	ТЕСТЫ	КГ	ЭГ	t	P
ОФП					
1	Бег 30 м, с	5,3±0,26	5,9±0,25	1,66	>0,05
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	36,8±2,2	29,3±2,6	2,2	<0,05
3	Прыжок в длину, см	162,9±3,3	149,6±3,9	2,6	<0,05
4	Челночный бег 6х8, с	15,4±0,47	15,9±0,34	0,86	>0,05
5	Наклон вперед, см	5,6±0,3	3,3±0,39	4,67	<0,001
СФП					
1	«Большая звезда», с	10,1±1,2	13,9±1,3	2,15	<0,05
2	Бросок мяча 1кг, м	6,8±1,59	4,1±1,2	1,36	>0,05
3	Специальные прыжки со скакалкой, кол-во раз за 2 попытки	17,5±1,67	10,2±1,3	3,45	<0,01
4	Прыжок вверх, см	14,1±1,26	10,3±1,25	2,14	<0,05
5	Набивание теннисного мяча, кол-во раз	29,5±2,1	19,4±1,8	3,65	<0,01

Примечание: при $t = 2,10$ ($p < 0,05$); при $t = 2,88$ ($p < 0,01$); при $t = 3,92$ ($p < 0,001$).

Полученные данные ложатся в основу экспериментальной деятельности по обоснованию эффективности экспериментальной дифференцированной методики общей и специальной подготовки теннисистов младшего школьного возраста с учетом их двигательного опыта и физической подготовленности.

И. Д. Романов

студент

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

borisovav5@rambler.ru

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗРАБОТКИ СОДЕРЖАНИЯ И НАПРАВЛЕННОСТИ АДАПТИВНО-УКРЕПЛЯЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ФУТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ

Актуальность. Современный футбол – это спортивная игра, которая связана с длительной физической нагрузкой, в большей степени, приходящейся на нижние конечности [2].

При подготовке современного спортивного резерва тренеры очень часто практикуют «натаскивание» молодых спортсменов на высокий спортивный результат. Погоня за рекордными показателями приводит к переоценке физической и технической подготовленности спортсмена, что ведет к перенапряжению, нарушению координации движений, неправильному выполнению приемов и, как правило, спортивным травмам [5, 6].

Подростковый возраст 15–16 лет является критическим для становления двигательных навыков юношей. С этим связывают увеличение числа травм при заметно возрастающем мастерстве спортсменов [2, 3].

Для быстрого достижения спортивных результатов на этапе углубленной специализации спортивной тренировки (15–16 лет) тренеры часто применяют физические нагрузки, которые оказывают чрезмерное воздействие на отдельные звенья опорно-двигательного аппарата (ОДА), что, в конечном итоге, приводит к повышению уровня спортивных травм [1].

Максимальный пик травматизма у футболистов отмечается в процессе соревновательной деятельности, при этом он возрастает на 3-й месяц сезона. Наиболее частыми являются повреждения мышц нижних конечностей – 31 % и растяжение связок – 20 % [4].

В связи с этим, при подготовке футболистов работа по профилактике и снижению травм должна осуществляться планомерно и комплексно, с использованием широкого спектра самых разнообразных упражнений и средств. Следует отметить, что профилактика спортивных травм должна

включать не только традиционные средства, но и современные технологии целенаправленного воздействия на отдельные системы [4].

Среди таких нетрадиционных средств, по нашему мнению, являются упражнения адаптивно-укрепляющего характера, выполняемые на песке, которые позволяют укреплять мышечно-связочный аппарат нижних конечностей, тем самым, расширяя возможности повышения специальной физической подготовленности футболистов и снижения спортивного травматизма. Безусловно, они должны применяться в сочетании с традиционными физическими и технико-тактическими упражнениями и использоваться как дополнительные факторы, способствующие расширению функциональных границ опорно-двигательного аппарата [2, 5].

Анализ специальной литературы по вопросам построения спортивной тренировки, направленной на укрепление ОДА футболистов, показывает, что в настоящее время достаточно работ, в которых даются рекомендации по ведению тренировочного процесса с использованием мер профилактики спортивных травм. Вместе с тем, построение целенаправленных, специально организованных и научно обоснованных комплексных тренировочных занятий в изучаемых нами источниках не обнаружено, что и явилось предметом нашего исследования.

Цель работы. Разработать и экспериментально обосновать содержание и направленность адаптивно-укрепляющей тренировки футболистов 15–16 лет в структуре годичного цикла.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что внедрение в учебно-тренировочный процесс футболистов 15–16 лет адаптивно-укрепляющей тренировки, основанной на использовании специализированных укрепляющих упражнений, на песке с учетом режима, объема и интенсивности их применения, направленных на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата футболистов 15–16 лет, как дополнительного фактора, в сочетании с традиционными упражнениями, позволит снизить количество спортивных травм, значительно в более короткие сроки повысить уровень специальной физической подготовленности и стабильных спортивных результатов в течение годичного тренировочного цикла.

Теоретико-методологической основой диссертационного исследования явилось:

- фундаментальные разработки по теории и методике физической культуры и спорта (Л. П. Матвеев 1976–1991; Ю. Д. Железняк, 1981; Ж. К. Холодов, 2000; Ю. Ф. Курамшин, 2003; А. М. Максименко, 2005);
- теоретико-методические основы юношеского спорта (В. П. Филин, 1980; В. Г. Никитушкин, 1995, 2004; В. П. Губа, 2000–2008);
- базисные положения структуры и содержания спортивной тренировки (В. Н. Платонов, 1988–2008; Ю. В. Верхошанский, 1985; П. В. Квашук, 2003).

– методические наработки по спортивному травматизму футболистов (Л. И. Голод, 1985; Р. К. Важан, 1987; Б. А. Карменов, 1998; З. Г. Орджоникидзе, 2006; Ю. А. Коваленко, 2006; В. В. Крейнс, 2007);

– научно-методические положения системы спортивной тренировки футболистов (С. В. Голомазов, 1997–2006; Г. В. Монаков, 2000–2007; С. Ю. Тюленьков, 1996–2001; А. П. Золоторев, 1997; Г. С. Лалаков, 1998; Б. Г. Чирва, 1998–2008).

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Эффективной работе опорно-двигательного аппарата и достижению высоких спортивных результатов препятствует высокий уровень спортивного травматизма в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, обусловленный в современных условиях и низким уровнем развития специальных физических качеств и силы мышц-сгибателей и разгибателей мышечно-связочного аппарата нижних конечностей футболистов 15–16 лет, и возрастанием количества спортивных единоборств. Это позволяет объективизировать процесс разработки нового научно обоснованного подхода и организации и построению спортивной тренировки футболистов 15–16 лет.

2. Применение в тренировочном процессе футболистов 15–16 лет адаптивно-укрепляющей тренировки на основе использования комплекса специальных упражнений адаптивно-укрепляющего характера, проводимых на песке, с учетом режима, объема и интенсивности, в сочетании с другими физическими упражнениями позволяет за более короткий срок добиться высокого уровня специальной физической подготовленности, укрепить мышечно-связочный аппарат нижних конечностей, что способствует снижению уровня травматизма на протяжении всего игрового сезона и позволяет продлить спортивное долголетие спортсмена.

Обсуждение результатов. В настоящее время обработаны результаты констатирующего эксперимента. В результате поисковых исследований были выявлены:

1. Основные причины спортивного травматизма у футболистов:
 - высокий уровень спортивного травматизма и его возрастание к 15–16 годам обусловлен недостаточно обоснованным объёмом и интенсивностью тренировочных нагрузок скоростно-силового характера спортсменов;
 - значительное увеличение количества официальных и товарищеских игр (до 26–30 и 16–20, соответственно) на этапе углубленной подготовки;
 - существенное увеличение у квалифицированных футболистов 15–16 лет в процессе соревновательной деятельности количества единоборств (до 22 %), приводит к повышению количества нарушений правил и, как следствие, приводит к спортивным травмам;
 - получение спортивных травм в первом тайме квалифицированными полузащитниками (37,9 %) и нападающими (39,2 %), а во втором тайме –

защитниками (38,4 %) обусловлено количеством единоборств, желтых и красных карточек, а также недозволенными приемами игры соперника.

2. В результате анализа тренировочной и соревновательной деятельности футболистов различной квалификации установлено:

- объем спортивных травм существенно возрастает в 15–16 лет до 37,08 %, по сравнению с юными футболистами – 18,54 % ($p < 0,05$);

- наибольшее количество травм у квалифицированных и высококвалифицированных футболистов на специально-подготовительном (28,7 и 30,1 %) и соревновательном (2 круг) (39,2 и 39 %) этапах, а у юных футболистов – на специально-подготовительном (29,5 %) и соревновательном (1 круг) (32,8 %) этапах;

- большое количество травм нижних конечностей – 65,6; 69,7 и 63,7 %, соответственно, у юных, квалифицированных и высококвалифицированных футболистов;

- у футболистов 15–16 лет наиболее подвержены травмам коленный (37,6 %) и голеностопный (23,4 %) суставы, при этом чаще всего отмечаются повреждения мышц (34,1 %) и связок (28,2 %);

- низкие показатели силы мышц-сгибателей и разгибателей нижних конечностей обуславливают высокий уровень травматизма бедра, голени, а также коленного и голеностопного сустава (0,700–0,900) у футболистов 15–16 лет;

- квалифицированные футболисты 15–16 лет всех амплуа в 55–70 % случаев до и после тренировок чаще всего испытывают чувство усталости, чем бодрости, что приводит к перетренированности спортсменов в 55–65 % случаев, соответственно.

3. Анализ динамики показателей специальной физической подготовленности показал, что развитие стартовой и дистанционной скорости у футболистов 15–16 лет имеет средний уровень (5 баллов), скоростной выносливости – высокий (8 баллов), скоростно-силовых способностей – выше среднего (6 баллов), при этом общий уровень – выше среднего (24 балла).

Литература

1. Абрамов, Е. Е. Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: Дис. ... канд. пед. наук / Е. Е. Абрамов. – Малаховка, 1996.

2. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов: Учеб. пособие / В. В. Варюшин. – М.: Физическая культура и спорт, 2007.

3. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: Моногр. / В. П. Губа. – М.: Сов. спорт, 2008.

4. Даев, В. Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Е. Даев. – Малаховка, 2007.

5. Каннус, П. Профилактика травм / П. Каннус // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения: пер. с англ. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С. 24–31.

6. Полозов, А. Профилактика травм у футболистов / А. Полозов // Спорт в школе. – 2006. – № 22. – С. 34–38 // Индустрия футбола. – 2006. – № 4. – С. 46–57.

Ю. А. Селезнева

*кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
ukka74@list.ru*

Н. Н. Подколзина

*студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
tereschencko.natasha2017@yandex.ru*

НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ АКТУАЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ-СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В современной России с каждым годом растет число людей, занимающихся различными видами спорта. Одной из задач программы развития Тульской области являлось увеличение к 2019 году доли жителей региона, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, до 37 %. В настоящее время этот показатель достиг 45 % или 630 тысяч человек, значительная часть которых занимается спортом с детства.

Современный спорт – уникальное явление в жизни и человека, и общества. С ростом числа федеральных и региональных программ развития спорта, растет число детей и подростков, активно занимающихся спортом. Для многих из них спорт и спортивный режим – является основным средством организации жизни на многие годы. Основной целью значительного периода в жизни растущего человека становится достижение спортивного результата, а сам спорт становится основной деятельностью, максимально занимающей время детей и подростков, и, по сути, лишаящей их возможности совершать реальный выбор собственного будущего на альтернативной основе.

Актуальность. В связи с узко предметной направленностью деятельности спортсменов и недостаточным количеством свободного от тренировочного процесса времени у спортсменов-старшеклассников возникают трудности с профессиональным самоопределением. Мы понимаем, что вы-

бор профессии – это наиболее важный этап в жизни каждого человека, и сделать его необходимо в определённый, сенситивный период. Однако спорт молодеет и для многих видов спорта пик формы 15–18 лет, это означает, что сенситивный период для профессиональной ориентации замещен напряженным тренировочным процессом.

При этом многие спортсмены-старшеклассники хотят продолжить спортивную деятельность, направленную на достижение еще более высоких спортивных результатов и выбирают либо вуз, где можно получить специальность тренера, либо вуз, занятия в котором не помешают занятиям любимым спортом. Собственные склонности к будущей работе по приобретаемой специальности в этот момент не учитываются.

Зачастую у ребят недостаточно времени на профессиональное самоопределение и подготовку к профильным экзаменам, в результате чего специальность и вуз выбирается без опоры на собственные особенности, интересы и желания. Результатом такого «самоопределения» становится получение «нелюбимой» профессии и новых смысло-жизненных кризисов в жизни спортсменов.

На наш взгляд, в сложившейся ситуации крайне необходимо проведение специально организованной работы по профессиональной ориентации для профессионального самоопределения спортсменов старшего школьного возраста.

Целью исследования является теоретическое и экспериментальное обоснование необходимости проведения специально организованной работы по профессиональной ориентации спортсменов старшего школьного возраста.

В качестве объекта исследования мы рассматриваем профессиональную ориентацию спортсменов старшего школьного возраста.

Предметом исследования является влияние комплекса мероприятий по профессиональной ориентации на профессиональный выбор спортсменов старшего школьного возраста.

Научная гипотеза нашего исследования состоит в предположении о том, что, специально организованная работа по профессиональной ориентации спортсменов старшего школьного возраста позволит им наиболее адекватно, осознанно сделать свой профессиональный выбор в условиях максимальной узкоспециализированной занятости подростков и молодежи.

В ходе своей работы мы исследуем результаты стихийного профессионального самоопределения спортсменов-старшеклассников, чтобы сравнить их с результатами того же процесса, протекавшего в условиях специально организованной работы по профессиональной ориентации для спортсменов-старшеклассников, занимающихся различными видами спорта. В своем подходе мы основывались на положениях современной теории профессиональной ориентации и профессионального самоопределения (Климов Е. А., Маркова А. К., Митина Л. М., Гуревич К. М., Пряжников Н. С.).

На наш взгляд, направленное влияние на профессиональное самоопределение спортсменов старшего школьного возраста в условиях тренировочного процесса крайне необходимо, поскольку, во многих видах спорта сенситивный период для профессиональной ориентации фактически замещается напряженным тренировочным процессом. Профессиональная ориентация спортсменов, которые хотят всю свою жизнь связать со спортом, должна включать в себя варианты профессий в области спорта, соответствующие классификации, в основу которой положены объекты труда: человек, техника, художественный образ, знак и природа.

Литература

1. Бедарева, Т. 100 популярных профессий. Психология успешной карьеры для старшеклассников и студентов / Т. Бедарева, А. Грецов. – СПб., 2008.
2. Гуревич, К. М. Профессиональные требования и их изменения / К. М. Гуревич // Типологические особенности ВНД человека. – М., 1967. – Т. 5. – С. 214–238.
3. Климов, Е. А. Образ мира в разнотипных профессиях / Е. А. Климов. – М., 1995.
4. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – М., 2004.
5. Климов, Е. А. Человек и профессия / Е. А. Климов. – Л.: Лениздат, 1975.
6. Кулагин, Е. В. Основы профессиональной психодиагностики / Е. В. Кулагин. – Л., 1989.
7. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А. К. Макова. – М., 1996.
8. Митина, Л. М. Психологическое сопровождение выбора профессии / Л. М. Митина. – М.: Флинта, 1998.
9. Пряжников, Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н. С. Пряжников. – М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1996.
10. Пряжников, Н. С. Теоретико-методологические основы активизации профессионального самоопределения: Автореф. дис. ... док. пед. наук / Н. С. Пряжников. – Екатеринбург, 1995.
11. Селезнева, Ю. А. К вопросу о профессиональном самоопределении / Ю. А. Селезнева // Психолог в школе. – 2000. – № 3–4. – С. 11–19.
12. Энциклопедия психологических тестов: профессиональное консультирование, профессиональная ориентация, профессиональный отбор, тесты для безработных. – М.: АСТ, 1997.

А. В. Титова

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
ann29357975@yandex.ru*

Н. А. Плотникова

*студент
ФГБОУ ВО «ОГУ имени И. С. Тургенева» (Орёл, Россия)
tasha_1977@mail.ru*

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТОП У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Актуальность. Каждый вид спорта предъявляет к спортсменам ряд требований, от реализации которых во многом зависит спортивный результат.

В художественной гимнастике успешность спортсменок обуславливается уровнем развития гибкости, координации, скоростно-силовых способностей, а также рядом эстетических компонентов: красоты линий, «чувства позы», культуры движений и т. д.

Ряд специалистов (Бирюк Е. В., Овчинникова Н. А., 1990, Медведева Е. С., 1998, Карпенко Л. А., 2003, Плеханова М. Э., 2006, Румба О. Г., 2008 и др.) считают, что одним из компонентов «культуры движений» в художественной является аккуратность работы ступней ног или «чистота стоп».

Нагрузка, которая приходится на стопы гимнасток в течение тренировочного занятия, едва ли не самая значительная, по сравнению с другими звеньями тела. В связи с этим, эффективность средств специальной подготовки стоп целесообразно рассматривать, как стратегический фактор, обуславливающий результативность соревновательной деятельности гимнасток различной квалификации, в первую очередь ее исполнительского компонента [2, 3].

К сожалению, данное утверждение пока не имеет научного обоснования, а потому остается лишь широко известным мнением специалистов. Поэтому проблема разработки методики, позволяющей повысить качество работы стоп у гимнасток, представляется нам весьма актуальной.

Всё вышесказанное определило цель нашего исследования – разработать и экспериментально обосновать, методику специально двигательной подготовки стоп у гимнасток-«художниц» 11–12 лет на этапе углубленной спортивной специализации.

Цель работы и выдвинутая гипотеза определили задачи исследования:

1. Исследовать в специальной научно-методической литературе состояние проблемы по вопросам оптимизации процесса специальной физической подготовки в художественной гимнастике.

2. Разработать методику специально-двигательной подготовки стоп гимнасток.

3. Проверить эффективность разработанной методики в учебно-тренировочном процессе гимнасток- «художниц».

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Анкетирование.
4. Тестирование двигательных способностей.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Программа тестирования гимнасток-«художниц» 11–12 лет на этапе углубленной спортивной специализации включала оценку специально двигательной подготовки стоп, что соответствовало цели и задачам эксперимента.

На основе контрольных нормативов, предложенных Румбой О. Г. (2008), были разработаны тесты, с помощью которых осуществлялась оценка качества работы стоп у испытуемых гимнасток. Вы их видите на слайде [4].

При проведении измерений все девочки находились в стандартных условиях тестирования: принимали одинаковое исходное положение для данного теста; повторные измерения проводились в одно и то же время.

С сентября 2018 по май 2019 годов был проведен формирующий эксперимент, в котором приняли участие 12 девочек 11–12 лет – экспериментальная группа и 12 девочек 11–12 лет – контрольная группа. Обе группы занимались у тренеров равной категории. Все тренеры являлись мастерами спорта СССР по художественной гимнастике. Объем двигательной активности в экспериментальной и контрольной группах был одинаковый. Занятия проводились 5 раз в неделю по 2 часа 15 минут.

Однако, тренировочный процесс гимнасток, занимавшихся по экспериментальной программе, имел свои особенности, обусловленные целью и задачами исследования.

С целью повышения уровня специальной физической подготовленности гимнасток нами была разработана методика, направленная на повышение качества работы стоп у девочек 11–12 лет, которая была включена в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы. В контрольной группе тренировочные занятия проводились по стандартной программе.

Всего в ходе исследования обследовано 24 гимнастки в возрасте 11–12 лет.

Для решения задач исследования нами была предпринята попытка создать такую методику, которая включает элементы классической хореографии, а также комплексы упражнений, на пуантах, направленные на повышение качества работы стоп, что позволит повысить показатели специальной физической подготовленности юных гимнасток.

С этой целью, во-первых, были выявлены наиболее эффективные, с точки зрения укрепления ступней ног, упражнения классической хореографии (вы их видите на слайде), и значительно увеличена доля этих упражнений в уроке, во-вторых, были введены регулярные занятия на пуантах.

Доля этих упражнений в уроке была значительно увеличена:

- На основе *releve* (ролевэ) и *plie* (плие) были составлены две комбинации продолжительностью по 10 минут каждая, которые поочередно исполнялись лицом к станку и на середине:

- Так же в урок были введены три обязательные комбинации *battement tendu* (батман тандю) вместо одной-двух продолжительностью по 32 такта 2/4 каждая (по 64 счёта): Они также отражены на слайде.

- Во все комбинации экзерсисов у станка и на середине в качестве дополнительных движений были введены *plie* (плие) и *releve* (ролевэ);

- Многие упражнения обоих экзерсисов исполнялись в положении опорной ноги на полупальцах или в *plie* (плие).

Занятия классической хореографией проводились 3 раза в неделю по 90 минут, за основу было взято чередование двух- и трёхчастного деления урока. Поскольку все 4 фрагмента классического урока (экзерсис у станка, экзерсис на середине, прыжковая подготовка, упражнения на пуантах) регулярно использовались, для удобства были составлены 6 вариантов урока, которые чередовались в двухнедельном цикле.

Нами были проанализированы показатели качества работы стоп у гимнасток экспериментальной и контрольной групп.

Обсуждение результатов. Полученные в результате проведённого нами исследования данные свидетельствуют, что по таким показателям, как выворотность стоп, высота подъёма на полупальцы, способность длительное время сохранять равновесие на высоких выворотных полупальцах, способность длительное время выполнять движения, стоя на одной ноге и сохраняя её выворотность и высоту полупальцев, качество работы ступней ног художественных гимнасток экспериментальной группы достоверно выше, чем у гимнасток контрольной группы.

Следует, однако, признать, что масштаб проведенного исследования недостаточно велик, чтобы говорить о полном научном подтверждении мнения специалистов о влиянии качества работы ступней ног на уровень спортивного мастерства и успешность художественных гимнасток. Напомним, что в исследовании приняли участие 24 гимнастки в возрасте 11–12 лет равной спортивной квалификации и занимающиеся в учебно-тренировочных группах третьего года обучения. Безусловно, было бы особенно интересно провести подобное исследование со взрослыми спортсменками. Тем не менее, наметившаяся тенденция очевидна и уже сейчас позволяет сделать выводы по вопросу организации учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике с усилением той его части, где идёт работа над качеством работы стоп спортсменок.

Литература

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: Молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995.
2. Панфилов, О. П. Структура психомоторики и сенситивные проявления двигательных способностей детей / О. П. Панфилов, И. М. Туревский, В. В. Борисова, С. И. Завьялов // Теория и практика физической культуры // Науч.-метод. журн. – 2012. – № 12. – С. 38–42.
3. Плешкань, А. В. Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие. – Краснодар, 2010.
4. Румба, О. Г. О влиянии качества работы ступней ног художественных гимнасток на общий уровень их спортивного мастерства / О. Г. Румба // Современный олимпийский и паралимпийский и спорт для всех: XII Международный конгресс: Материалы конференций. – М.: Физическая культура, 2008. – Т. 1. – С. 167–168.
5. Титова, А. В. Значение специально-двигательной подготовки стоп у занимающихся художественной гимнастикой / А. В. Титова, А. М. Щепилова // Сб. науч. трудов Междунар. науч.-практ. конф. «Физкультура и здоровье: молодёжная наука и инновации». – Тула, 2013. – С. 148–151.

И. М. Туревский

*доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
turima@gmail.com*

А. А. Ульянов

*студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
aulyanov99@mail.ru*

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ В АСПЕКТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

Актуальность. В настоящее время происходит повсеместная профессионализация отечественного баскетбола, осуществляется постоянный приток ведущих спортсменов из-за рубежа. Одновременно с этим отмечаются многолетние неудачи нашей сборной на международных соревнованиях. В связи с этим остро встает проблема повышения динамичности и эффективности подготовки квалифицированного резерва. Решение данной задачи требует планомерной работы по подготовке юных спортсменов с учетом современных требований.

Овладение техническими действиями является обязательным условием достижения спортивных результатов. Юные баскетболисты должны систематически работать над повышением своего технического мастерства. Даже опытные спортсмены не достигают идеальной для себя техники, которая не требовала бы дальнейшего совершенствования. В тоже время мы, при знакомстве с публикациями ведущих специалистов мира, наблюдаем, что основа техники игры в баскетбол закладывается у подростков к 15–16 годам, при общем стаже занятий 9–10 лет.

Изучением формирования технических навыков юных баскетболистов занимались исследователи В. К. Бальсевич, Т. И. Булычева, О. И. Луконина, Д. И. Нестеровский, А. Иванов, Е. П. Ильин, Ю. М. Портнов и др.

Однако многие вопросы, связанные с эффективной современной подготовкой юных баскетболистов, не нашли отражения как в теории, так и в практике этого вида спорта. Учет индивидуальных особенностей проявления моторной асимметрии на этапе начальной подготовки юных спортсменов является условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в многолетней учебно-воспитательной и соревновательной практике, гармоничного физического развития и принятия здорового В имеющейся научной и методической литературе по баскетболу можно увидеть лишь констатацию фактов влияния асимметрии на отдельные стороны подготовки спортсменов, в основном на техническую подготовленность спортсменов. Однако исследования, направленные на выявление ее влияния на эффективность учебно-тренировочного и соревновательного процесса в баскетболе не встречаются. В тоже время учет факторов моторной асимметрии является важным резервом в решении ряда задач спортивной подготовки юных баскетболистов образа жизни.

Многие исследователи спортивной педагогики посвятили свои работы изучению моторной (двигательной) асимметрии в спортивной деятельности у представителей различных видов спорта. Одни ученые считают, что для достижения высоких результатов необходимо «сглаживать» моторную асимметрию, мешающую основным действиям (В. Ю. Целищев, В. С. Степанов, и др.), другие значительно увеличить ее (В. М. Лебедев, В. И. Медников, Ю. А. Гордеев, Э. Р. Балашова, И. Н. Плешинский и др.) и лишь немногие затрагивают проблемы моторной асимметрии в системе двигательной деятельности, ее оздоровительный аспект (К. Д. Чермит, Н. В. Карягина и др.).

Объектом исследования мы выбрали учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки по баскетболу в учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ).

Предмет исследования – методика специальной и технической подготовки юных баскетболистов с учетом особенностей проявления у них моторной асимметрии.

Гипотеза исследования: предполагается, что экспериментальная методика, учитывающая особенности моторной асимметрии и направленная

на ее «сглаживание», позволит повысить уровень технико-тактических навыков юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Теоретико-методологической основой исследования являлись: деятельностный и индивидуально-дифференцированный подходы, общепедагогические принципы обучения и воспитания, закономерности возрастного развития, принципы спортивной тренировки и оздоровительной направленности.

Результаты исследования. В обзоре литературы подчеркивается, что асимметричность в баскетболе не исчерпывается только лишь односторонним выполнением технических действий, присутствуют все виды сенсорной чувствительности, которые значения не имеют, кроме проприоцептивной, тактильной, болевой – составляющих основу "мышечного чувства", а также чувствительности вестибулярного анализатора.

Таким образом, система физического воспитания и спортивной тренировки строится с учетом функциональных асимметрий мозга, которое должно быть направлено на взаимодействие основных биологических, психофизиологических, социально-психологических характеристик спортсменов и, на этой основе – на дифференцированное обучение с учетом индивидуальных особенностей функциональной специализации и взаимодействия зон мозга.

Исследование проводилось на базе Тульской СШ «Спортивные игры» в 2018–2019 годах. В исследовании приняли участие 24 юных баскетболиста групп начальной подготовки. Контрольная группа (КГ) 12 чел., тренер С. Н. Шаулов и экспериментальная группа (ЭГ) 12 чел., тренер В. М. Бурмыкин.

Педагогическое тестирование

Для решения задач, определенных в настоящей работе, были подобраны тесты, ранее использовавшиеся в исследованиях различных направлений подготовки юных баскетболистов. Такой подход оптимален, поскольку при этом можно получить результаты, сопоставимые с уже известными в специальной литературе.

Для получения достоверных результатов были использованы следующие тесты:

- комбинированное упражнение – передачи мяча, ведение, бросок в кольцо в движении – бег с действиями от кольца до кольца правой в одну сторону, левой в обратную с обязательным попаданием;
- обводки конусов левой и правой;
- штрафной бросок, кол-во попаданий (из 10);
- количество бросков с точек (из 20).

Все эти упражнения достаточно информативны по своей структуре и по отношению к технической подготовке. В данных упражнениях выполнялось по 3 попытки на каждое упражнение, в зачет принималась лучшая из них.

Дети КГ занимались по типовой программе спортивной школы по баскетболу. Юные баскетболисты ЭГ занимались по разработанной нами программе начальной подготовки по баскетболу, с учетом их моторной асимметрии.

В сентябре 2018 года проводилось тестирование испытуемых с целью формирования общего представления об участниках исследования. Результаты тестирования в обеих группах представлены в таблице 1.

Таким образом, у детей ЭГ среднее арифметическое значение выполнения комбинированного упражнения на 0,58 сек. меньше; среднее арифметическое обводки конусов на 0,28 сек. меньше; среднее значение штрафного броска на 0,1 больше; среднее значение броска с точек на 0,1 больше, чем у их сверстников из КГ.

Было также проведено исследование достоверности различий между средними величинами с помощью критерия Стьюдента. t-критерий Стьюдента по результатам выполнения всех упражнений [равен $0,1 \div 1,4$ ($p < 0,05$)]. Полученное значение находится в зоне незначимости.

Тестирование участников педагогического эксперимента показало, что исходные значения сформированности технических умений юных баскетболистов обеих групп существенно не отличаются.

Экспериментальная программа для юных баскетболистов ЭГ заключалась в том, что после того, как юные спортсмены осваивали основы техники в доминантную для себя сторону, осуществлялся переход к освоению и выполнению этих же приемов в асимметричную сторону (т. е. не привычную).

Таблица 1

**Результаты исходного уровня сформированности
технической подготовленности юных баскетболистов**

Ф, Имя	Сентябрь 2018					
	Контрольные нормативы					
	Комбинированное упражнение, в сек.	Обводка конусов, в сек.	Штрафной бросок (из 10)	%	Броски с точек (из 20)	%
Экспериментальная группа						
Н. Андрей	36,9	10,1	3	30	6	30
Б. Владимир	35	9,8	3	30	7	35
Г. Николай	35,3	9,8	2	20	5	25
Ж. Михаил	37,6	10,1	3	30	7	35
М. Кирилл	36,7	10,2	3	30	7	35
М. Леонид	37,5	9,7	3	30	6	30
П. Иван	36	10	4	40	9	45

Ф, Имя	Сентябрь 2018					
	Контрольные нормативы					
	Комбинированное упражнение, в сек.	Обводка конусов, в сек.	Штрафной бросок (из 10)	%	Броски с точек (из 20)	%
Р. Антон	36,9	10,3	4	40	7	35
Х. Юрий	36,8	10,3	3	30	7	35
Ч. Дмитрий	34,9	9,7	6	60	6	30
Среднее арифметическое	36,36	10	3,4	34	13,3	32,00
Контрольная группа						
Д. Никита	35	10,2	4	40	6	30
А. Николай	36,5	10	3	30	6	30
З. Миша	37,2	10	2	20	7	35
И. Игорь	37,1	10,2	3	30	6	30
К. Виктор	37,3	10,6	4	40	6	30
К. Борис	38,1	10,5	3	30	8	40
К. Сергей	37,4	10,7	4	40	8	40
К. Александр	37,7	10,5	4	40	7	35
Л. Евгений	36	10,3	4	40	8	40
Т. Слава	37,1	9,8	5	50	5	25
Среднее арифметическое	36,94	10,28	3,6	36,0	6,7	33,5

Основным тренирующим фактором предлагаемой методики являлось выполнение определенного объема (30 %) специализированных упражнений из непривычной для спортсмена стойки с учетом функциональной асимметрии. Правшам предполагалось изменять комбинирование различных видов защитных действий, комбинирование различных атакующих действий, выполнение указанных выше вариантов технических комбинаций из непривычной стойки, как на месте, так и в движении в различных направлениях, а также со сменой направления движения во время выполнения комбинации.

Ознакомление с элементами игры в неудобной стойке: левостороннюю стойку на правостороннюю, правостороннюю стойку на левостороннюю. Это способствовало сглаживанию асимметрии, за счет более качественного переноса двигательных навыков и качеств на противоположные конечности и стороны тела, тем самым обеспечивая развитие умения проводить технические действия в обе стороны.

Экспериментальная методика обучения предполагала применение следующих методических приемов:

- выполнение приема и комбинаций из неудобной стойки на месте;
- выполнение изучаемых приемов и их комбинаций из неудобной стойки в движении в различных направлениях;

- выполнение технических приемов из непривычной стойки с определенным заданием используемых средств и с самостоятельным их выбором. Далее выполнялись упражнения с партнером в паре. Здесь можно выделить два варианта выполнения. В первом – стойку изменяет один из партнеров (атакующий или контратакующий); во втором – оба спортсмена меняют стойку. Упражнения с партнером из неудобной стойки могут выполняться в рамках следующих методических приемов:

- выполнение приемов и их комбинаций с партнером на месте (с заданием каждому из партнеров);

- выполнение определенных технико-тактических комбинаций приемов из непривычной стойки (с обязательным заданием каждому спортсмену);

- дополнительными упражнениями могут быть игровые упражнения в касаниях, имитация действий не ведущей рукой или ногой. Данные упражнения могут выполняться как со строго определенным заданием (атакующему, контратакующему и т. п.), так и в вольном использовании изучаемых приемов из непривычной стойки.

При изучении атакующих и контратакующих технических действий из неудобной стойки рекомендуется выполнять их поочередно (правой и левой рукой, ногой или в правую и левую сторону), так как это способствует развитию в дальнейшем скоординированной работы, ведущей и не ведущей рук и ног в специальных действиях. Подобное соединение возможно лишь на стадиях совершенствования и закрепления, когда перенос двигательных навыков с доминантной стороны на субдоминантную является более «налаженным».

Таким образом, повторное тестирование уровня сформированности технических умений показало, что у юных баскетболистов ЭГ средние значения выполнения комбинированного упражнения на 0,85 сек. меньше, чем у их сверстников из КГ; средние значения выполнения упражнения «обводка конусов» на 0,33 сек. меньше, чем у детей КГ; значения количества попадания штрафных бросков на 0,2 больше; а бросков с точек на 0,7 больше, чем в КГ

Для оценки эффективности экспериментальной методики мы рассмотрели динамику изменения средних значений технических умений в обеих группах баскетболистов в процентах (табл. 3).

Как видно из таблицы в ЭГ изменения более выражены, чем в КГ: выполнение комбинированного упражнения на 0,9 %, обводка конуса на 0,6 %, штрафной бросок на 1,27 %, бросок с точек на 4,5 %. В среднем показатели в детей ЭГ улучшились на 30,47 %. Этот показатель наглядно показывает эффективность применения данной методики.

Таблица 2

**Результаты итогового исследования уровня сформированности
технических умений юных баскетболистов**

Ф, Имя	июнь 2019					
	Контрольные нормативы					
	Комбинированное упражнение, в сек.	Обводка конусов, в сек.	Штрафной бросок (из 10)	%	Броски с то- чек, (из 20)	%
Экспериментальная группа						
Н. Андрей	36,2	9,8	4	40	7	35
Б. Владимир	34,8	9,5	4	40	7	35
Г. Николай	34,9	9,4	4	40	8	40
Ж. Михаил	37	9,9	5	50	8	40
М. Кирилл	36,3	9,3	5	50	8	40
М. Леонид	36,9	9,8	6	60	7	35
П. Иван	35,8	10	4	40	8	40
Р. Антон	36,2	9,9	6	60	7	35
Х. Юрий	36	9,3	4	40	7	35
Ч. Дмитрий	34,6	9,9	6	60	6	30
Среднее арифметическое	35,87	9,68	4,6	46,5	7,3	36,5
Контрольная группа						
Д. Никита	35	9,7	4	40	7	35
А. Николай	36,3	9,6	4	40	8	40
З. Миша	37,4	10	3	30	7	35
И. Игорь	37,6	10,1	5	50	7	35
К. Виктор	37,3	10,3	4	40	6	30
К. Борис	37,6	10,4	4	40	6	30
К. Сергей	37,3	10,7	4	40	8	40
К. Александр	37	9,9	5	50	7	35
Л. Евгений	35,6	9,8	4	40	8	40
Т. Слава	36,1	9,6	5	50	8	40
Среднее арифметическое	36,72	10,01	4,2	42	7,2	36

Также мы исследовали достоверность и направление изменений в выполнении контрольных упражнений в исходном и контрольном исследовании с помощью критерия (t) Стьюдента (Табл. 4).

Таблица 3

Изменения средних значений технических умений баскетболистов

Контрольные задания	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	изменения	%	изменения	%
Комбинированное упражнение	0,49	1,5%	0,22	0,6%
Обводка конусов	0,32	3,2%	0,27	2,6%
Штрафной бросок	1,1	15,27%	1	14%
Бросок с точек	1,4	10,5%	0,8	6%

Наши исследования показали, что после проведенного эксперимента результаты юных баскетболистов ЭГ достоверно выше их сверстников из КГ только в одном случае – обводка конусов. По всей видимости, за один учебный год невозможно получить симметричное развитие двигательных действий, что неоднократно подчеркивается в работах многих авторов, которые указывают на важность развития у спортсменов функциональной симметрии, преодоления «однорукости» действий в процессе соревнований, выработки разнообразия в технике, подчеркивая тем самым необходимость длительного обучения юных спортсменов выполнять двигательные действия в обе стороны.

Таблица 4

Контрольные упражнения	t-критерия Стьюдента	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Комбинированное упражнение	1,2	0,5
Обводка конуса	2,9*	1,9
Штрафной бросок	1,5	1,6
Бросок с точек	1,7	1,1

В заключении можно сказать, что эффективная реализация тренировочного процесса юных баскетболистов базируется на конструктивном планировании тренировочного процесса, обеспечении эффективной реализации физической нагрузки, обучение техническим действиям в различных игровых ситуациях с использованием моторной асимметрии.

Литература

1. Аксарин, И. В. Анализ рациональности и результативности выполнения технических приемов юными баскетболистами с учетом функциональной асимметрии в соревновательной деятельности / И. В. Аксарин // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. – Сер.: Педагогика, психология. – 2017. – № 4. – С. 9–16.

2. Бердичевская, Е. М. Профиль межполушарной асимметрии и двигательные качества / Е. М. Бердичевская // Теория и практика физической культуры, 2014. – № 9. – С. 43.
3. Баскетбол. Программа для спортивных школ Министерства спорта РФ. – М.: Сов. спорт, 2015.
4. Геодакян, В. А. Эволюционная теория асимметризации организмов, мозга и тела / В. А. Геодакян // Успехи физиологических наук. – 2005. – Т. 36. – С. 24–53.
5. Глазкова, Н. В. Техничко-тактическая подготовка юных спортсменов игровых видов спорта с учетом их психофизиологических особенностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. В. Глазкова. – Малаховка, 2011.
6. Колесникова, Л. А. Методика физической и технико-тактической подготовки юных баскетболисток с учетом моторной асимметрии: Дис. ... д-ра пед. наук / Л. А. Колесникова. – Белгород, 2004.
7. Николаенко, Н. Н. Организация моторного контроля и особенности функциональной асимметрии мозга у борцов / Н. Н. Николаенко, С. В. Афанасьев, М. М. Михеев // Физиология человека. – 2001. – Т. 27. – № 2. – С. 68–75.
8. Поцелуев, А. А. Асимметрия двигательной функции человека / А. А. Поцелуев // Вопросы теории и методики преподавания физической культуры. – Казань, 1965. – Вып. 1. – С. 3–33.
9. Соловьев, П. Ю. Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13–15 лет: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003.
10. Чермит, К. Д. Адаптационное поведение спортсменов с различным исходным уровнем асимметрии / К. Д. Чермит, Н. В. Карягина. – Майкоп: Медицина, 1993.

С. В. Федосеев

магистрант

ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)

fedoseevsrg@mail.ru

ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА ДЛЯ СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Современный футбол предъявляет особые требования к силовой и скоростно-силовой подготовленности футболистов. Высокий уровень маневренности игроков, увеличение силы ударов, экономизация энергии при выполнении различных игровых приемов способствуют повышению работоспособности и мастерства футболистов.

На сегодняшний день накоплен богатый опыт по вопросам физической подготовки футболистов, в отличие от девушек, занимающихся футболом.

В контексте данного исследования, говоря о важности тренировок силового характера, необходимо помнить о психоэмоциональном статусе девушек-футболисток. В этой связи логичным является изучение практического опыта применения фитнес-технологий силового тренинга, в которых используются разнообразные музыкально-ритмические характеристики, представляющие для девушек интерес и более подходящие их физиологии.

Цель экспериментальной деятельности заключалась в совершенствовании физической подготовки футболисток 18–20 лет сборной команды ТГПУ им. Л. Н. Толстого по мини футболу средствами фитнес-технологий. Для этого на начальном этапе эксперимента предполагалось провести тестирование, программа которого представлена в таблице 1.

Таблица 1

**Программа тестирования девушек студенческой
футбольной команды**

№	Тест	Единицы измерений	Направление лучшего показателя
1	Бег 10 м	сек	<
2	Бег 30 м	сек	<
3	Бег 50 м	сек	<
4	Прыжок в длину с места	см	>
5	Тройной прыжок в длину с места	см	>
6	Челночный бег 3х10 м	сек	<
7	Челночный бег 7х50 м	сек	<
8	Бег 400 м	с	<
9	6-минутный бег	м	>
10	12-минутный бег	м	>
11	Бросок мяча двумя руками из-за головы	м	>
12	Бег 30 м с ведением мяча	сек	<
13	Бег 5х30 м с ведением мяча	сек	<
14	Удар по мячу на дальность, сумма ударов	м	>
15	Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам	сек	<

В результате проведенного тестирования все спортсменки были распределены по трем группам, в зависимости от «проблемного» качества. Иными словами, были созданы:

- группа (ЭГ-1) приоритетного развития качества координация (n=3);
- группа (ЭГ-2) приоритетного развития качества выносливость (n=3);
- группа (ЭГ-3) приоритетного развития скоростно-силовых качеств (n=5).

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса футболисток была разработана экспериментальная программа, с использованием средств силового фитнеса и упражнений с отягощениями для направленного воздействия на развитие приоритетного физического качества (табл. 2).

Таблица 2

Программа фитнес-тренировок для футболисток 18–20 лет

Группа	Приоритетное физическое качество	Средства фитнеса	Примечания
(ЭГ-1)	Координация	Bosu-фитнес	Продолжительность 1 занятия – 45–60 мин; целевая ЧСС – 140–165 уд/мин
		Фитбол-аэробика	
(ЭГ-2)	Выносливость	Сайкл-аэробика	
		Кардио-тренинг	
(ЭГ-3)	Быстрота, сила	Thera-Band	
		Силовая аэробика	

Годичный тренировочный план студенческой футбольной команды рассчитан на 48 недель тренировочной и соревновательной деятельности футболисток. В нем раздел «ОФП» составляет 32 часа, раздел «СФП» – 65 часов. В экспериментальной программе около 50 % от общего объема часов, отводимых на физическую подготовку, составляли фитнес-тренировки по индивидуальным заданиям.

Вся экспериментальная работа рассчитана на 2 года и предполагает улучшение до нормативных значений для данной возрастной группы «отстающих» показателей физической подготовленности студенток футбольной команды педагогического вуза.

О. А. Хохлова

*кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)
astro.1963@mail.ru*

Е. А. Девятярова

*старший преподаватель
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)*

**МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ
НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ.
НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

Плавание – спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении, вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание является

уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта как в нашей стране, так и за рубежом.

По классификации МОК плавание как вид спорта включает в себя: собственно, плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание. В ходе развития спортивного плавания сформировались следующие стили: вольный стиль, плавание на спине, брасс и баттерфляй. Комбинация этих стилей представляет собой отдельную дисциплину – комплексное плавание.

Вольный стиль – дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

Кроль (англ. crawl – ползание) – стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. В программу крупнейших соревнований включаются следующие дисциплины вольного стиля: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 и эстафеты 4 по 100, 4 по 200. Так же кроль используется на соревнованиях по открытой воде на дистанциях от 5 до 25 км.

В данной работе мы рассмотрим анатомо-физиологические особенности пловцов, специализирующихся на средней дистанции вольным стилем (200 метров), проведем анализ их методики подготовки и на основе этих данных, сформулируем рекомендации по построению процесса подготовки.

Актуальность представленной работы заключается в научно-методическом обосновании системы подготовки пловцов на средние дистанции. Подготовка спортсменов является исключительно сложным процессом. Система подготовки в качестве основных элементов включает специальную и общую физическую подготовку, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Для успешного функционирования этой системы необходимо иметь надлежащее научно-методическое и организационное обеспечение тренировочного процесса, позволяющее правильно совмещать все виды подготовки, получая высокие результаты.

Предполагалось, что силовая подготовка на суше является составной частью подготовки пловцов, специализирующихся на средние дистанции 200 и 400 метров вольным стилем. Увеличение объема и интенсивности силовой подготовке на суше положительно влияет на соревновательный результат.

Предметом исследования явились показатели работоспособности, физического развития и спортивной результативности пловцов.

По своим анатомо-физиологическим особенностям пловцы, специализирующихся на дистанции 200 и 400 метров вольным стилем должны характеризоваться одновременно хорошей скоростью и выносливостью.

В общих чертах дистанция 200 метров требует большего проявления скорости, а 400 – выносливости [1].

На дистанции 200 метров пловцам необходимо поддерживать высокую скорость в течение довольно длительного времени. В зависимости от пола, возраста и квалификации спортсменов – это время составляет 2–3 минуты. Во время заплыва организм пловца расходует большее количество кислорода, чем получает его с дыханием. Возникает так называемый кислородный долг. Важная тренировочная задача – как можно лучше переносить недостаток кислорода и поддерживать скорость плавания высокой и постоянной на протяжении всего заплыва [2].

Пловцы, специализирующиеся на дистанции 200 метров, физически не так мощны, как спринтеры, но гораздо выносливее. Они, как правило, имеют меньшую мышечную массу, и это объяснимо: чем больше у спортсмена мышц, тем больше ему необходимо кислорода во время плавания. А когда кислорода и так не хватает, лишние мышцы только мешают.

Поскольку система условий при организации двигательных действий пловца строго специфична и жестко-определенно воздействует на организм пловца, столь же определена и его отражательная деятельность. В плавании четко просматривается взаимосвязь между структурой и функцией организма, формой и содержанием двигательного действия.

Известно, что эффективность гидродинамической ситуации пловца определяется главным образом двумя крупными составляющими – силами тяги и силами сопротивления; коэффициент полезного действия в поступательных движениях пловца составляет в спортивных способах плавания 5–7 %. По сути, эффективность движений пловца зависит от мощности систем энергообеспечения и гидродинамических особенностей его тела.

Особенности гидродинамики в первую очередь зависят от антропометрических данных пловца. Среди этих морфофункциональных признаков А. Д. Викулов в своем учебном пособии по плаванию для студентов высших учебных заведений выделяет те, которые определяют успех в том или ином способе плавания, а их отсутствие существенно лимитирует спортивные достижения.

Так он отмечает, что скорость плавания на дистанции 200 и 400 метров вольным стилем зависит от подвижности плечевых суставов, ЖЕЛ, длины руки, ноги и туловища. Кроме того, морфологическими предпосылками успеха являются малый обхват талии и уплощенная форма грудной клетки [3].

Таким образом, специализирующиеся на этой дистанции пловцы – это спортсмены выше среднего роста, имеющие меньший по сравнению со спринтерами вес и, соответственно, меньшее количество мышечной, костной и жировой тканей, сглаженный рельеф мышц.

Литература

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2001.

2. Коц, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. – М.: ФиС, 1998.
3. Викулов, А. Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. – М.: Владос-пресс, 2004.

Г. А. Шурыгин

методист

МБУ «СШОР «ИВС» (Тула, Россия)

g_shurygin@inbox.ru

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА ОСНОВЕ АПИФИТОПРОДУКЦИИ, ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. В детском возрасте организм юного спортсмена подтвержден большим воздействиям: учебная и физическая нагрузка, соревнования, психологическое напряжение, возникновение и развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, отсутствие стойкости организма к различным заболеваниям [5].

При возрастающей психофизической нагрузке, уже на этапе детско-юношеского спорта наблюдается напряжение, а в дальнейшем – «срыв» адаптационных возможностей, неизбежно приводящие к функциональному сдвигу со стороны костно-мышечной, эндокринной, иммунной, кардиореспираторной и других систем организма, вплоть до кардиоваскулярных осложнений и внезапной смерти [2].

Нарушение механизмов адаптации, могут быть связаны с нерациональным питанием спортсменов и их нутритивной поддержки на этапе подготовки и состязаний, так и в последующий период отдыха [4].

Ключевые слова: нагрузка, адаптация, питание, продукты пчеловодства, восстановление.

Введение. На фоне влияния больших психофизических перегрузок, эффективным дополнением к питанию для спортсменов, являются продукты пчеловодства, оказывающие иммунокорректирующую, гепатопротекторную и ноотропную активность [2].

Учитывая повышенную биологическую ценность и благоприятного воздействия на центральную нервную систему в качестве антистрессорного средства, продукты пчеловодства могут служить безопасными природными адаптогенами в детско-юношеском спорте [4].

Гипотеза исследования – предполагается, что использование рекомендованной апифитопродукции и ножных ванн, оптимальные для конкретного этапа подготовки спортсменов, будет положительно влиять на восстановление работоспособности и на динамику роста спортивных результатов.

Цель исследования – разработка и экспериментальное обоснование комплексной методики использования эргогенических средств на основе апифитопродукции для восстановления работоспособности спортсменок возраста 14–16 лет, специализирующихся в беге на короткие, средние и длинные дистанции в годичном цикле тренировки.

В соответствии с поставленной целью исследования решались следующие **задачи**:

1. проанализировать литературные источники по вопросам восстановления работоспособности легкоатлетов с применением эргогенических средств;
2. разработать методику применения апифитопродукции для улучшения поствагонного восстановления;
3. экспериментально обосновать разработанную методику применения апифитопродукции для спортсменок, специализирующихся в беге на короткие, средние и длинные дистанции, в годичном цикле тренировки.

Методы исследования:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогические наблюдения;
3. социологические методы исследования (анкетирование);
4. педагогическое тестирование;
5. методы математической обработки результатов.

Результаты исследования статистически обработаны с помощью программы Statistica 6.0 и встроенной функции анализа в программе Microsoft Excel (2007).

Организация исследования. Исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы по лёгкой атлетике в г. Гусь-Хрустальный с сентября 2016 года по апрель 2018 года. Работа была выполнена без риска для здоровья людей с соблюдением всех принципов гуманности и этических норм (Хельсинская декларация, 2000 год). Родители детей и сами испытуемые дали информированное согласие на участие в эксперименте. В исследовании принимали участие девушки, возраст которых составлял 14–16 лет. В экспериментальной и контрольной группах количество участников составляло 15 человек. Легкоатлетки выполняли равный объём работы в годичном цикле. Общедоступные восстановительные мероприятия (сауна, массаж, гидропроцедуры) использовали в равной степени. Девушки экспериментальной группы для восстановления применяли пчелопродукты и ножные ванны.

Анализировались результаты на протяжении круглогодичного тренировочного цикла. Результаты фиксировались два раза в год – в зимний и летний соревновательные периоды.

В каждом микроцикле использовали рекомендованную апробированную апифитопродукцию, оптимальную для данного этапа подготовки спортсмена. Экспериментальная группа получала сертифицированные ме-

допродукты, согласно разработкам научной группы «Тенториум». Медопродукты принимались по одной чайной ложке по рекомендациям методики (не менее 3-х раз в неделю), согласно тренировочному циклу и виду мёда.

Также, в каждом микроцикле использовали ножные ванны, оптимальные для данного этапа подготовки спортсмена. Экспериментальная группа принимала гидропроцедуры по рекомендациям методики (не менее 3-х раз в неделю), согласно тренировочному циклу и виду эргогенических добавок.

Результаты исследования. Анализировались нормативы по общей физической подготовке, состоявшие из трёх тестов (бег на 60 м, прыжок в длину с места и бег на 2000 м), которые были предназначены для оценки подготовленности спортсменов на соответствие учебно-тренировочной группы. Оценивание результатов проходило по бальной системе: 5 – «отлично», 4 – «хорошо», 3 – «удовлетворительно». Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Динамика результатов девушек при сдаче нормативов
по общей физической подготовке**

Группа	Май 2016 г.	Май 2017 г.	Прирост результата, %
Экспериментальная	3,66	4,97	35,79
Контрольная	3,66	4	9,28

Девушки экспериментальной группы улучшили свои результаты на 35,79 %. Достоверность данных проверялась по t-критерию Стьюдента ($P < 0,05$).

В начале подготовительного этапа проводился тест на выносливость – шестиминутный бег на преодоление дистанции. Была взята оценка этого теста из программы для общеобразовательных учреждений по Ляху В. И. [3]. Это было возможным из того, что все участники эксперимента являются учащимися общеобразовательных школ города. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Динамика результатов девушек
при сдаче шестиминутного бегового теста на выносливость**

Группа	Октябрь 2016 г.	Март 2017 г.	Прирост результата, %
Экспериментальная	4,18	6,18	47,84
Контрольная	4	5,03	25,75

Согласно полученным результатам, девушки экспериментальной группы заметно улучшили свои тестовые показатели на 47,84 %. Достоверность данных проверялась по t-критерию Стьюдента ($P < 0,05$).

В результате проведённого эксперимента можно сделать заключение, что данная методика по использованию рекомендованных средств положительно влияет на развитие выносливости – это следствие рационального восстановления.

В предсоревновательном этапе проводился тест на восстановление – проба Руфье-Диксона. Тестирование представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Динамика результатов девушек в тесте на восстановление

Группа	Ноябрь 2016 г.	Апрель 2017 г.	Прирост результата, %
Экспериментальная	3,34	3,71	11,07
Контрольная	3,12	3,36	7,69

Согласно полученным результатам, девушки экспериментальной группы заметно улучшили свои тестовые показатели на 11,07 %. Достоверность данных проверялась по t-критерию Стьюдента ($P < 0,05$).

В результате проведённого эксперимента можно сделать заключение, что рекомендованная методика в большей степени стимулирует адаптационные механизмы к нагрузкам и ускоряет процессы восстановления.

Нормативы по специальной физической подготовке, состоявшие из шести тестов, были подобраны индивидуально для каждой спортсменки, в зависимости от избранной дистанции. Тестирование заключалось для корректировки учебно-тренировочного процесса и определения состояния запланированного развития функциональных возможностей спортсменки. Оценивание результатов проходило по бальной системе: 5 – «отлично», 4 – «хорошо», 3 – «средне», 2 – «удовлетворительно», 1 – «плохо». Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Общая динамика результатов девушек при сдаче нормативов по специальной физической подготовке

Группа	Декабрь 2016 г.	Апрель 2017 г.	Прирост результата, %
Экспериментальная	2,96	4,45	50,33
Контрольная	2,48	2,97	19,75

Девушки экспериментальной группы улучшили свои результаты на 50,33%. Достоверность данных проверялась по t-критерию Стьюдента ($P < 0,05$).

Сравнительный анализ динамики личных достижений в избранном виде оценивался по результатам бега на короткие (200, 400 м), средние (800, 1500 м) и длинные (3000 м) дистанции по таблицам Зобкова В. А [1]. Для вычислений использовали Единую всероссийскую спортивную классификацию по лёгкой атлетике. Начиная с III (ю) разряда увеличивали баллы: III (ю) – 1 балл, II (ю) – 2 балла, I (ю) – 3 балла, III – 4 балла, II – 5 баллов, I – 6 баллов, КМС – 7 баллов, МС – 8 баллов, МСМК – 9 баллов. Результаты представлены в таблице 5, 6, 7.

Таблица 5

Динамика результатов девушек экспериментальной группы специализирующихся в различных дисциплинах

Группа	Дисциплины	Сентябрь 2016 г.	Сентябрь 2017 г.	Прирост результата, %
Экспериментальная	Короткие дистанции	5,17	6,72	29,95
	Средние дистанции	4,74	6,35	34,34
	Длинные дистанции	4,07	5,75	41,22

Таблица 6

Динамика результатов девушек контрольной группы специализирующихся в различных дисциплинах

Группа	Дисциплины	Сентябрь 2016 г.	Сентябрь 2017 г.	Прирост результата, %
Контрольная	Короткие дистанции	4,31	5	15,82
	Средние дистанции	3,9	4,56	19,45
	Длинные дистанции	5,13	5,9	14,98

В результате проведённого эксперимента можно сделать заключение, что методика применения пчелопродукции по микроциклам, способствует достоверному приросту результатов ($P < 0,05$), у спортсменок экспериментальной группы, специализирующихся в беге на длинные дистанции, чем у девушек, специализирующихся в беге на короткие и средние дистанции.

Таблица 7

Общая динамика личных результатов легкоатлетов

Группа	Сентябрь 2016 г.	Сентябрь 2017 г.	Прирост результата, %
Экспериментальная	4,68	6,29	34,4
Контрольная	4,34	5,03	12,9

Девушки экспериментальной группы улучшили свои результаты на 34,4 %. Достоверность данных проверялась по t-критерию Стьюдента ($P < 0,05$).

Таким образом, в ходе проведенного эксперимента было показано, что реактивность организма, общая и специальная работоспособность спортсменов повышаются при регулярном потреблении меда и других продуктов пчеловодства. Применение пчелопродуктов не только способствовало росту личных спортивных результатов, но также повлияло на укрепление здоровья детей (снижение заболеваемости и оптимизация процессов адаптации организма к психофизическим нагрузкам).

Во время исследования, проводилось анкетирование всех учащихся экспериментальной группы. Осуществлялось для репрезентативности выборки исследования.

Были подготовлены анкеты в начале и в конце эксперимента. По анкетам оценивалось состояние здоровья, психологическое состояние, успехи в учёбе, физическая работоспособность, восстановление после интенсивных тренировок и соревнований, рост спортивных результатов.

Анализ ответов на вопрос «Как Вы считаете, будет ли эффективным применение мёда в спорте?» показал, что у 50 % испытуемых значительный прирост в ответах по бальной системе. Данные этого вопроса подтверждают гипотезу настоящего исследования.

В нашем исследовании также принимал участие тренер детско-юношеской спортивной школы г. Гусь-Хрустальный. Он оценивал ответы в каждой анкете, на которые отвечали все спортсменки экспериментальной группы, для сравнения результатов испытуемых и тренера.

Анализируя ответы тренера на вопрос «Как Вы оцениваете рост ваших спортивных результатов?» показал, что у 66,66 % испытуемых значительный прирост в ответах по бальной системе.

Выяснилось, что улучшенная методика восстановления помогает точнее понимать поставленные цели тренировочных занятий, особенно при объёмных, интенсивных нагрузках, ответственных стартах, тестов. Это связано с улучшением восстановительных процессов и адаптацией к нагрузкам.

Так же отмечается улучшения эмоционального фона, активности, внимательности, и в тренировках, и в повседневной жизни. Особенно ясно заметно стала уверенность, причём обоснованная, что говорит об устойчивости ЦНС к стрессовым факторам за счёт включения оригинального комплекса средств восстановления.

Выводы:

1. Анализ литературы показал, что для легкоатлетов, специализирующихся в беге на короткие, средние и длинные дистанции, наиболее эффективными являются психологические, медико-биологические, педагогические и эргогенические средства восстановления, используемые в комплексе;
2. Была разработана методика применения апифитопродукции и ножных ванн в годичном цикле тренировки девушек, специализирующихся в беге на короткие, средние и длинные дистанции;
3. Разработанная методика улучшает восстановление организма спортсменов после тренировочных нагрузок и способствовала росту спортивного результата в экспериментальной группе на 34,4 % по сравнению с контрольной группой.

Литература

1. Зобков, В. А. Психолого-педагогические аспекты учебно-тренировочного процесса подготовки юного легкоатлета-спринтера в ДЮСШ / В. А. Зобков. – М.: ГЦОЛИФК, 1982. – С. 85–92;
2. Ким, В. Н. Дисфункция эндотелия и факторы кардиоваскулярного риска в детско-юношеском спорте: способы оценки и нутритивная коррекция апифитопродукцией / В. Н. Ким, Р. Г. Хисматуллин, И. П. Хисматулина, И. Г. Аксёнова, В. П. Леонов. – М.: Аллигресс, 2015.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009.
4. Ханверьян, Р. А. Применение апифитопродукции в подготовке спортсменов олимпийского резерва: методические рекомендации / Р. А. Ханверьян, В. Н. Ким, А. Г. Соколов, Ю. Н. Федосов. – М.: Аддигресс, 2015.
5. Шурыгин, Г. А. Апифитопродукция как средство восстановления в детско-юношеском спорте / Г. А. Шурыгин // Сб. науч.-метод. материалов Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвященная 80-летию образования кафедры теории и методики лёгкой атлетики имени Н. Г. Озолина / Г. А. Шурыгин, Р. В. Тамбовцева. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 103–107.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Адамович Р. Н.

Теоретическое обоснование технологии построения тренировочного процесса студенток-спортсменок, занимающихся баскетболом 3х3 в условиях спортивного клуба ТГПУ им. Л. Н. Толстого3

Борисова В. В., Присадский Е. Ю.

Влияние занятий степ – и слайд – аэробикой на двигательную подготовленность студенток вуза6

Глебов П. Г.

Теоретические основы применения технологии функционального тренинга в процессе физического воспитания старшеклассников9

Грачков В. Г., Руднева Л. В.

Особенности проведения производственной гимнастики со студентами с нарушением слуха в период учебных практик12

Гуров В. А.

Содержание и методика самостоятельных занятий силовой направленности со школьниками старших классов15

Даникер В. В.

Коррекционно-развивающая направленность занятий плаванием с детьми 8–9 лет с ментальными нарушениями18

Демченская Л. Г., Шинко Т. О.

Становление личностных характеристик учащихся на уроках физической культуры в школе в соответствии с ФГОС21

Иванов Е. В.

Из опыта работы автономной некоммерческой патриотической организации «Объединение десантных клубов»24

Куликова М. В., Чистяков А. Д.

Методическое обеспечение дисциплины «История физической культуры» в соответствии с ФГОС ВО 3++27

Курбангельдыев М. А.

Подготовка обучающихся МБОУ «ЦО № 46» к всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»30

Медведев Н. В.

Игровой метод при обучении гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры в шестых классах34

Медведев Н. В.

Методология использования игрового метода при обучении гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры37

Никитина Т. А., Шестакова Т. А.

Проблемы повышения двигательной активности школьников 14–15 лет средствами фитнес-йоги.....40

Орехов А. И., Семенова И. И.

Основные требования к содержанию уроков физической культуры в основной школе в соответствии с ФГОС42

Орехова О. П.

Влияние занятий теннисом на физическое и интеллектуальное развитие студентов ТулГУ45

Полякова И. В., Бондаренко А. В.

Формирование готовности студентов факультета физической культуры к профессиональной деятельности на основе обобщения педагогического опыта организации практики в условиях детского оздоровительного лагеря.....49

Платонов А. Г.

Реализация индивидуальных образовательных программ в процессе физического воспитания младших школьников с ОВЗ53

Присадский Е. Ю.

Методологические основы проведения исследования по теме «Физическое воспитание студенток на основе занятий аэробикой»55

Савин Р. А., Капленко А. Ю.

Использование кроссфита для воспитания физических качеств спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата.....59

Серёгина О. Б., Белова М. М.

Организационные аспекты методического руководства практикой студентов факультета физической культуры в школе62

Соболев А. Д., Серёгина О. Б.

Формирование профессионально значимых качеств студентов в процессе физического воспитания в сузе (на примере ГПОУ ТО «ТЖТ им. Б. Ф. Сафонова»)65

Стрекозова К. В.

Вовлечение школьников в организацию и проведение спортивных мероприятий во внеурочное время на базе МКОУ «Серебряноключевской центр образования».....72

Тарасенко Л. В., Бархатов А. В.

Формирование коммуникативной компетентности у будущих педагогов физической культуры76

Тарасенко Л. В., Яненко Ю. Г.

Формирование психологической готовности к школьному обучению у детей средствами физической культуры в системе дошкольных образовательных учреждений79

Туревский И. М., Зотов К. С.

Компоненты надежности соревновательной деятельности юных волейболистов в процессе технической подготовки в школьной секции.....83

Фандеев И. В.

Из опыта организации тренировочного процесса с детьми дошкольного возраста в частной футбольной школе (на примере школы футбола «Лайк-торнадо»).....90

Филюшкина А. Н.

Реализация физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в общеобразовательной школе.....93

Шариков А. А.

Направления деятельности педагога по развитию мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом96

Шестакова Т. А., Ефимова Т. В.

Использование современных оздоровительных технологий со старшеклассниками с диагнозом всд (на примере Zumba Fitness).....98

Яненко Ю. Г.

Физическая готовность ребенка как важный компонент подготовки к обучению в школе.....101

Секция ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СПОРТ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Афонский В. И., Пожидаев Е. В.

К вопросу о социальной адаптации спортсменов по завершении активной спортивной карьеры105

Афонский В. И., Сёмин В. Г.

Педагогические условия развития памяти средствами шахмат у младших школьников108

Внукова Е. В.

Развитие гибкости, как особенность физической подготовки спортсменок в художественной гимнастике111

Гуров В. А.

Методика управления учебно-тренировочным процессом спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта.....113

<i>Капленко А. Ю., Савин Р. А.</i>	
Организационно-методические особенности учебно-тренировочного процесса в воркауте с юношами 15–16 лет в системе дополнительного образования.....	116
<i>Крайнов А. Н., Никитин О. А.</i>	
Методические особенности организации учебно-тренировочного процесса у кикбоксеров 18–20 летнего возраста	120
<i>Плотникова Н. А.</i>	
Методологические основы изучения специально-двигательной подготовки стоп у занимающихся художественной гимнастикой.....	125
<i>Полякова И. В., Юрков В. С.</i>	
Анализ показателей физической подготовленности теннисистов 8–9 лет на начальном этапе реализации методики дифференцированного применения средств общей и специальной подготовки	127
<i>Романов И. Д.</i>	
Теоретико-методологические предпосылки разработки содержания и направленности адаптивно-укрепляющей тренировки в годичном цикле футболистов 15–16 лет	129
<i>Селезнева Ю. А., Подколзина Н. Н.</i>	
Несколько слов об актуальности специально организованной профессиональной ориентации спортсменов-старшеклассников	133
<i>Титова А. В., Плотникова Н. А.</i>	
Специально-двигательная подготовка стоп у занимающихся художественной гимнастикой.....	136
<i>Туревский И. М., Ульянов А. А.</i>	
Методика обучения техническим действиям юных баскетболистов в аспекте использования моторной асимметрии.....	139
<i>Федосеев С. В.</i>	
Программа физической подготовки с применением средств фитнеса для студенток университетской футбольной команды.....	147
<i>Хохлова О. А., Девятярова Е. А.</i>	
Методологические аспекты подготовки пловцов на средние дистанции вольным стилем. Научное обоснование и рекомендации.....	149
<i>Шурыгин Г. А.</i>	
Методика использования эргогенических средств на основе апифитопродукции, для восстановления работоспособности легкоатлетов, в годичном цикле тренировки.....	152

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ:
СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ
И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Материалы
региональной научно-практической конференции*

Печатается в авторской редакции.

Подписано в печать 25.05.2020. Формат 60×90/16.

Бумага офсетная. Печать трафаретная.

Усл. печ. л. 10,2. Тираж 110 экз.

ООО «Тульское производственное полиграфическое объединение».
300600, Тула, ул. Каминского, 33.

Отпечатано в типографии «Арт-Принт».
300028, Тула, ул. М. Смирнова, 34.