

XXIII

ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ



Коломна
2013

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
*ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-
гуманитарный институт»*

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
Институт возрастной физиологии

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
**Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и
спорта**

**XXIII МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
ПО ПРОБЛЕМАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
«ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В
ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ»
(МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИИ)**

УДК 796 (063)
ББК 75 я 431
Ч-39

Рекомендовано к изданию редакционно-
издательским советом «Московского государственного
областного социально-гуманитарного института»

Рецензенты –

Железняк Ю.Д. – доктор пед. наук, профессор,

Петунин О.В. – доктор пед. наук, профессор.

Ч-39 XXIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» (Материалы конференции) / Министерство образования Московской области ГАОУ ВПО «Московский государственный областной социально-гуманитарный институт» [и др.] - Коломна: МГОСГИ, 2013. – 549 с.

ISBN 978-5-98492-177-0

В настоящий сборник вошли материалы научных исследований, присланные на научно-практическую конференцию по проблемам состояния здоровья и физического воспитания учащихся школ, средних учебных заведений, Вузов и рассмотренные редакционной комиссией. В прошедших конкурсах работ отражается сегодняшнее состояние науки о физическом воспитании и спорте в РФ, и анализируются пути совершенствования двигательной сферы детей, подростков, молодежи, улучшения состояния их здоровья. Конференция проходила с 27 сентября по 29 сентября 2013 года. В её программе работало пять секций, на которых обсуждались следующие вопросы: 1) Аспекты состояния здоровья детей и учащихся, здоровьесберегающие технологии; 2) Физическая культура детей, подростков, учащихся и молодежи в современном мире; 3) Подготовка и переподготовка педагогических кадров по физической культуре; профессионально-прикладная физическая культура; 4) Перспективы подготовки спортивных резервов; 5) Теоретико-практические вопросы общей педагогики и человековедения.

Сборник предназначен для научных работников, учителей и преподавателей физического воспитания, методистов по оздоровительной физической культуре, врачей и специалистов по лечебной физкультуре, тренеров по спорту, студентов педагогических и физкультурных специальных учебных заведений.

Редакционная комиссия:

Отв. редактор: Прокудин Б.Ф.

Редакционная комиссия: Бакланов Л.Н.(Коломна), Голощапов Б.Р. (Москва), Елина Н.В.(Коломна), Ефремова Е.В. (Коломна), Веселкин М.С. (Коломна), Квашук П.В. (Москва), Лях В.И. (Польша), Максименко Г.Н.(Украина), Сонькин В.Д. (Москва), Тарасова Л.В. (Москва), Усманходжаев Т.С. (Узбекистан), Чепулинес А.(Литва), Швец Г.В. (Коломна).

ISBN 978-5-98492-177-0

© Московский государственный
областной социально-гуманитарный институт

При анализе исходных показателей координационных способностей у девочек старших классов на уроках физической культуры достоверных различий у занимающихся контрольной и экспериментальной групп не выявлено ($p > 0,05$), при этом учащиеся обеих групп показали средний уровень показателей координационных способностей. Анализ итоговых показателей координационных способностей у девочек старших классов в конце исследования выявил достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами по всем исследуемым показателям. Следовательно, целенаправленное применение разнообразных средств и направлений оздоровительной аэробики на уроках физической культуры у девочек старших классов, способствует повышению показателей координационных способностей.

Литература. 1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ Учебное пособие. Под редак. Мякинченко Е.Б. М.: ТВТ «Дивизион», 2006. – 303 с.; 2. Банта Брент. Учебник инструктора по аэробике. М., 2003; 3. Иванченко Г.В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы. М.: Смысл, 2001. - 264с.; 4. Журавин М.Л. Гимнастика. Учеб.для студ.высш.учеб.заведений. М.: Академия, 2005. - 448с.; 5. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. М.: Физкультура и спорт, 2007.-104с.; 6. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий. Волгоград: Учитель, 2011.; 7. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Терра-спорт, 2004.- 64 с.; 8. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. М.: Федерация аэробики России, 2002.- 232 с.; 9. Медведева О.А. Аэробика для студентов. М.: ИНСАН, 2009. – 144 с.; 10. Сверчкова О.Ю. Фитбол-тренинг. М.: Учебно-оздоровительный центр «Фитбол», 2004. 118с.

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН НА ПОЯСА КАК ИНСТРУМЕНТ КОНТРОЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ШКОЛЬНИКОВ НА ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО КАРАТЭ

Скляр М. С.

Институт физического воспитания и спорта Государственного заведения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», г. Луганск

Аннотация. В статье раскрыто содержание аттестационного экзамена на пояса в каратэ и проанализировано процентное соотношение успешности формирования специальных умений и навыков у школьников занимающихся данным видом восточного единоборства на внеклассных занятиях.

Resume. Sklyar M. S. Belt certification exam as a tool for control of formation special abilities and skills for students have after-school lessons in karate. The article discloses the content qualifying exam for the belt in karate and analyzed the percentage of successful formation special abilities and skills for students engaged in this type of oriental martial arts in the extra-curricular activities.

Ключевые слова: старшекласники, аттестация, экзамен, пояс, занятия, каратэ.

Keywords: high school, certification, exam, belt, classes, karate.

Актуальность. Как известно, физическое воспитание – это важное средство физического, социального и духовного развития учащейся молодежи. Основной формой организации физического воспитания в общеобразовательной школе выступает учебный предмет «Физическая культура», целью которого является формирование у учащихся устойчивой мотивации к сохранению своего здоровья, физического развития и физической подготовки; гармоничное развитие природных способностей и психических

качеств, использование средств физического воспитания в организации здорового образа жизни. Однако государственные программы физического воспитания школьников имеют тенденцию к сокращению количества занятий. Поэтому разнообразные формы внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности дополняют недостаток физической активности учащейся молодежи. В данном аспекте все более популярными для этого возрастного периода становятся различные виды восточных единоборств посредством занятий которыми у школьников формируются специальные умения и навыки. Однако процесс организации, построения и проведения занятий и тренировочно-оздоровительных периодов в различных видах восточных единоборств отличается. Это требует детального анализа и проведения научных исследований в данном направлении, таким образом, избранная тема исследования является актуальной.

Проблема оптимального программирования и организации тренировочного процесса изучается уже довольно длительное время [3]. В распоряжении современных тренеров имеются научно-обоснованные и утвержденные на государственном уровне программы для системы дополнительного образования детей – детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва различных видов единоборств [1, 2, 4-7, 9, 11]. Относительно построения подготовки спортсменов-каратистов известны лишь отдельные научные разработки [8, 10], однако до сих пор отсутствует общепринятая программа по каратэ для детско-юношеского возраста. В данной статье раскрываются особенности аттестационных требований на пояса каратистов, которые составляют определенную структуру этапности формирования специальных умений и навыков посредством регламентированной подготовки занимающихся к данным нормативам и выполнения их перед экзаменационной комиссией.

Цель исследования – раскрыть содержание аттестационного экзамена на пояса в каратэ и проанализировать успешность формирования специальных умений и навыков у школьников занимающихся данным видом восточного единоборства на внеклассных занятиях.

Результаты исследования. Задачи, ставящиеся на внеклассных занятиях по каратэ сходны с комплексом учебных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания школьников:

формирование общих представлений о физической культуре и спорте, ее значение в жизни человека, сохранения и укрепления здоровья, физического развития;

расширение двигательного опыта, совершенствование навыков жизненно необходимых двигательных действий, использования в повседневной и игровой деятельности;

формирование ценностных ориентаций относительно использования физических упражнений как одного из главных факторов здорового образа жизни;

расширение функциональных возможностей организма ребенка через целенаправленное развитие основных физических качеств и природных способностей;

формирование практических навыков для самостоятельных занятий физическими упражнениями и проведения активного отдыха.

Для проведения эксперимента в начале учебного года была сформирована группа в составе 30 старшеклассников возрастом 16-18 лет, которая систематически три раза в неделю посещала внеклассные занятия по каратэ продолжительностью два часа каждое. На тренировочных занятиях старшеклассники выполняли приемы традиционной базовой техники каратэ (япон. «кихон»), атакующих и защитных действий базовой

техники каратэ в движении (япон. «идо-гейко»), формальные комплексы базовой техники каратэ (япон. «ката»), комбинации технических действий (япон. «рэнраку»), боевой техники каратэ (япон. «кумитэ»), самообороны. Кроме обучения техническим приемам каратэ, на занятиях выполнялись упражнения для развития гибкости, акробатические и гимнастические элементы, уровень силовой подготовленности старшеклассников повышался как с помощью собственносильных упражнений, так и упражнений с отягощениями, также проводилась кроссовая подготовка, подвижные и спортивные игры. Программа занятий каратистов в учебном году была построена с ориентиром на подготовку к аттестационному экзамену на пояса в конце каждого полугодия.

Японской федерацией каратэ шотокан (Japan Karate Shoto Federation) регламентирована следующая градация системы поясов: 10-й кю – белый пояс, 9-й кю – белый пояс, 8-й кю – желтый пояс, 7-й кю – оранжевый пояс, 6-й кю – зеленый пояс, 5-й кю – красный пояс, 4-й кю – синий пояс, 3-й кю – светло-коричневый пояс, 2-й кю – коричневый пояс, 1-й кю – темно-коричневый пояс, 1-й дан и выше – чёрный пояс. Для получения пояса соответствующего ранга имеющейся квалификации, каратисту необходимо успешно сдать аттестационный экзамен, требования которого утверждены с 1 апреля 2008 года Японской федерацией каратэ шотокан. Аттестационная программа включает следующие требования по кихон, ката, кумитэ, идо-гейко (табл. 1).

Успешность формирования специальных умений и навыков у старшеклассников занимающихся каратэ в условиях внеклассных занятий оценивалась по данным двух аттестационных экзаменов в конце каждого полугодия. Так, из 30 старшеклассников, участвовавших в педагогическом эксперименте, т.е. систематически посещавших три раза в неделю двухчасовые занятия по каратэ (рис. 1): 3 каратистам присудили 6-й кю, 7 школьникам был вручен 7-й кю, 18 учеников успешно аттестовались на 8-й кю и двое занимающихся за учебный год достигли лишь 9-го кю.

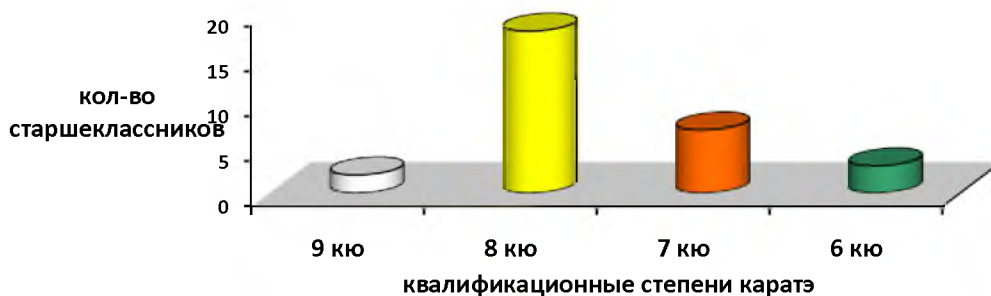


Рис. 1. Квалификационные степени старшеклассников успешно аттестовавшихся на пояса по каратэ в течение учебного года

Исходя из проведенного анализа успешности формирования специальных умений и навыков у старшеклассников занимающихся каратэ на внеклассных занятиях, выявлено следующее: 60% испытуемых усвоили программный материал на достаточном уровне, 23% – на уровне выше среднего, 10% смогли максимально усвоить программный материал и продемонстрировали на аттестационном экзамене необходимый технический арсенал без ошибок, и лишь 7% не смогли овладеть приемами каратэ более высокого уровня.

Таким образом, применение восточных единоборств и в частности каратэ на внеклассных занятиях общеобразовательной школы с целью расширения мероприятий

физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности не только способствует улучшению состояния здоровья учеников, повышению их двигательной активности, но создает основу для формирования специальных умений и навыков каратэ.

Литература: 1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. А. О. Акопяна. – М. : Сов. спорт, 2005. – 71 с.; 2. Борьба вольная. Примерная программа спортивная подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Б. А. Подливаева. – М. : Сов. спорт, 2003. – 216 с.; 3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.; 4. Греко-римская борьба. Примерная программа для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Б. А. Подливаева. – М. : Сов. спорт, 2004. – 272 с. 5. Дзюдо : Примерная программа для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян [и др.]. – М. : Сов. спорт, 2003. – 96 с.; 6. Калашников Ю. Б. Тхэквондо ITФ. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ / Ю. Б. Калашников, О. Б. Малков. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 96 с.; 7. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. А. О. Акопяна. – М. : Сов. спорт, 2004. – 116 с.; 8. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : [монографія] / В. Г. Саєнко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с.; 9. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Под ред. С. Е. Табакова. – М. : Сов. спорт, 2005. – 240 с.; 10. Степанов С. В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – М. : Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с.; 11. Хортинг . Навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / За ред. Е. А. Срьоменко. – К. : Українська федерація хортингу, 2012. – 268 с.

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ПО БАСКЕТБОЛУ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Федорова М.Ю.

Забайкальский государственный университет г. Чита

Abstract: The technology of developmental teaching is analyzed in the article. Modular technology of teaching the motor actions is considered. The interaction between development of mental capabilities and degree of training the technical actions is substantiated.

Key words: developmental teaching, modular technology, mental capabilities, technical actions, degree of training.

Актуальность. Совершенствование процесса физического воспитания неразрывно связано с разработкой современных педагогических технологий, необходимостью использования в практике школ концепции развивающего обучения, которая в полной мере соответствует принципам гуманистической педагогики и психологии и создает принципиально новые возможности для повышения эффективности учебной

Колотильщикова С. В. Лабораторные работы по физической культуре в современной школе (г. Москва).....	143
Копылов Ю. А., Ивашина И. В., Акуткина Е. В. Проблема снижения эффективности усвоения учебного материала на уроках физической культуры (Москва).....	149
Ложечка М. В. Особенности формирования двигательных умений и навыков школьников в процессе занятий сумо (Луганск).....	154
Макаренко Н. В., Лизогуб В. С., Пустовалов В. О. Дифференцированное оценивание физической подготовленности учеников с использованием компьютерной программы «физкульт-ура» (Черкасск).....	158
Малахаева О. А. Модернизация физкультурного образования обучающихся на уроках физической культуры общеобразовательного учреждения с использованием элементов фитнес-аэробики (г. Москва).....	162
Матвеев А. П., Назаркина Н. И. «Планируемые результаты» - новая парадигма оценивания качества образования по физической культуре в средних общеобразовательных организациях (г. Москва).....	166
Погадаев Г. И. Организация физкультурно-спортивной деятельности учителя в школе (Одинцово).....	168
Разинов Ю. И. Уровень физического и функционального развития детей младшего школьного возраста (г. Москва).....	171
Рудякова И. В. Развитие координационных способностей старших школьников средствами комплексной аэробики (г. Чита).....	175
Скляр М. С. Аттестационный экзамен на пояса как инструмент контроля формирования специальных умений и навыков у школьников на внеклассных занятиях по каратэ (г. Луганск).....	177
Федорова М. Ю. Технология развивающего обучения техническим действиям по баскетболу младших школьников (г. Чита).....	180
Чайченко М. В. Изменение показателей морфофункционального развития детей старшего дошкольного возраста при использовании специально-корректирующих упражнений на занятиях по физическому воспитанию в ДОУ (Коломна).....	186

РАЗДЕЛ III. "ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ; ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

Аблеев А. Ю., Карпинский А. Е. Влияние профессионально-прикладной физической подготовки на работоспособность студенток МГТУ ГА (г. Москва).....	189
Барковская М. Н., Барковский О. Я. Обучение технике и тактике баскетбола детей 12-13 лет на секционных занятиях в школе (г. Москва, г. Мытищи).....	191
Боброва Г. В. Мотивационно-целевое развитие воспитанников как компонент опережающего образования на примере кафедры физической культуры (г. Оренбург)...	192
Борисова О. А., Симаков В. В. Изучение сердечно-сосудистой и дыхательной систем на занятиях физической культурой с помощью функциональных проб (Москва).....	196
Борисова О. А., Чибриков Э. А., Якушин С. А. Исследования уровня физической подготовленности у студентов – первокурсников МГОУ за последние три года (г. Москва).....	200
Бурмистрова Н. И., Склярова Р. И. Сравнительная характеристика состояния здоровья и адаптации студентов первых курсов к обучению в ВУЗЕ (Коломна).....	203
Винокуров Ю. И. Индивидуализация физической подготовки с учетом особенностей физического развития и интересов – залог успешной адаптации выпускника в профессионально-трудовой деятельности (Коломна).....	205
Галанова Л. В., Галанов В. Ф. Формирование ЗОЖ студентов-педагогов на занятиях физической культурой (Коломна).....	209