

# ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ



ПОДГОТОВКА  
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ  
НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Монография

Луганск  
2023

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»)**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА  
Кафедра теории и методики физического воспитания**

**МОСКОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
Кафедра теоретических основ физической культуры и спорта**

**БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (НИУ «БЕЛГУ»)  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА  
Кафедра спортивных дисциплин**

**ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***Монография***

*Издание приурочено к году педагога и наставника  
в соответствии с указом Президента России Владимира Путина*



Луганск

2023

**УДК 378.015.31:17.022.1+796.011.1**

**ББК 74.489.00**

**П85**

***Рецензенты:***

- Турянская О. Ф. – заведующий кафедрой педагогики, доктор педагогических наук, профессор ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»
- Ляпин В. П. – доктор биологических наук, профессор кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля»
- Бугеря Т. Н. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии и конфликтологии ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В. Даля»

**85**      **Подготовка будущих учителей физической культуры в условиях непрерывного образования : монография / под общ. ред. А. Г. Черноштана / ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ».** – Луганск : «Книга», 2023. – 224 с.

В коллективной монографии рассматриваются теоретико-методологические основы и особенности подготовки будущих учителей физической культуры в условиях непрерывного образования. Представлены результаты научных (экспериментальных) исследований ученых в сфере физического воспитания, направленные на повышение эффективности формирования профессиональной компетентности будущих педагогов.

Монография адресована студентам, аспирантам, преподавателям высших учебных заведений, учителям физической культуры, а также научным работникам в сфере физической культуры и спорта.

**УДК 378.015.31:17.022.1+796.011.1**

**ББК 74.489.00**

*Рекомендовано к печати Научной комиссией  
ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»  
(протокол № 8 от 18.04.2023 г.)*

© Коллектив авторов, 2023

© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	4
<b>РАЗДЕЛ 1. ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ</b> .....	7
1.1. Подготовка будущего учителя физической культуры в высшем учебном заведении на основе принципа модульности (А. Г. Черноштан).....	7
1.2. Ритмология двигательных действий в физическом воспитании: теоретико-методический аспект (Т. Т. Ротерс).....	57
1.3. Особенности обучения силовым видам спорта студентов вузов физкультурно-педагогического профиля (И. Н. Никулин, А. В. Воронков).....	83
1.4. Организация и содержание профориентационной работы с обучающимися-спортсменами на базе института физической культуры, спорта и здоровья МПГУ (Т. К. Ким, Г. А. Кузьменко).....	110
<b>РАЗДЕЛ 2. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ</b> .....	137
2.1. Качество организации отечественного инклюзивного обучения в образовательных организациях (Е. В. Богданова).....	137
2.2. Исследование практики проведения занятий фитнесом в общеобразовательных учреждениях (А. И. Мещеряков).....	164
2.3. Методика обучения школьников борьбе на руках в спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы в школе (Ю. В. Драгнев).....	189
<b>СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ</b> .....	222

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Развитие системы подготовки будущих учителей физической культуры в высших учебных заведениях происходит в направлении творческого овладения ими педагогической профессией, умения плодотворно работать и постоянно самосовершенствоваться в процессе активной подготовки к профессиональной деятельности. В последнее время вместе с кардинальными изменениями в жизни общества распространяются и инновационные процессы, в результате которых трансформируются взгляды на цели, содержание и технологии подготовки будущих специалистов разных отраслей, в частности – образовательной.

Анализ современных научных исследований в области профессионально-педагогической подготовки свидетельствует, что подавляющее их большинство сосредоточено на поисках новых образовательных технологий подготовки специалистов гуманитарного, физико-математического и естественнонаучного профиля. Профессиональная же подготовка будущего учителя физической культуры основывается преимущественно на традиционных технологиях обучения, что, на наш взгляд, является безусловным противоречием относительно новых образовательных приоритетов. Особенно значимым для развития новых подходов к обучению является изменение социальной и жизненной роли знаний и познавательно-творческих возможностей человека. Перестройка характера обучения осуществляется, прежде всего, в отношении таких его сущностных характеристик как целевая ориентация и характер взаимодействия в учебной деятельности.

Исследования современных образовательных проблем свидетельствуют, что приоритетным направлением в педагогической практике является

построение обучения в контексте непрерывного образования с ориентацией на активную и инициативную позицию субъекта при условии диалога. Такой характер обучения предоставляет возможность достижения желаемого эталона личности специалиста, ключевыми характеристиками которого являются: образованность, самостоятельность, способность к дальнейшему развитию путем самообразования. Формирование указанных личностных способностей требует и нового характера образования – инновационного обучения.

Анализ научной литературы свидетельствует об активизации интереса современных исследователей к отдельным аспектам подготовки специалистов по физической культуре в высших учебных заведениях. Теоретико-методические основы подготовки будущего учителя физической культуры охватывают широкий круг методологических, процессуальных, организационно-структурных, когнитивных и методических проблем. Понимание педагогической технологии как спроектированной и реализованной на практике педагогической системы, целевым ориентиром которой является модель-эталон компетентного специалиста, позволяет спроектировать и внедрить в практику работы высших учебных педагогических заведений современные инновационные технологии подготовки будущих специалистов по физической культуре с различными системами диагностики и оценивания учебных достижений субъектов обучения. Контрольно-диагностические комплексы, которые формируются согласно концептуальной основе избранных технологий, должны соответствовать требованиям объективности и валидности, и быть пригодными не только для измерения показателей профессиональной подготовки, но и для оценки уровня сформированности и динамики развития профессионально-значимых личностных качеств:

спортивно-педагогической направленности, творческой активности, продуктивности, учебной мотивации, способности к самоуправлению.

В данной коллективной научной монографии представлены работы ученых кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта Луганского государственного педагогического университета, кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Института физической культуры, спорта и здоровья Московского педагогического государственного университета, кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры Белгородского государственного национального исследовательского университета. Они посвящены насущным проблемам современного вузовского образования. В них раскрываются отдельные аспекты подготовки будущих учителей физической культуры в высших учебных заведениях, а также особенности формирования их профессиональной компетентности.

И.о. заведующего кафедрой теории  
и методики физического воспитания,  
врио директора Института  
физического воспитания и спорта  
Луганского государственного  
педагогического университета

А.Г. Черноштан

## РАЗДЕЛ 1

### ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

#### 1.1. Подготовка будущего учителя физической культуры в высшем учебном заведении на основе принципа модульности (А.Г. Черноштан)

Теоретико-методические основы модульного обучения в системе профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры охватывают широкий круг методологических, организационно-структурных, когнитивных, процессуальных и методических проблем. Понимание педагогической технологии как спроектированной и реализованной на практике педагогической системы, целевым ориентиром которой является модель-эталон компетентного специалиста, позволяет спроектировать и внедрить в практику работы высших учебных педагогических заведений модульную технологию профессиональной подготовки будущего специалиста по физической культуре с рейтинговой системой диагностики и оценивания учебных достижений субъектов обучения [3; 9].

Применение в учебном процессе принципа модульности, который предусматривает организацию усвоения знаний логически завершенными частями, структурированным содержанием, целостным учебным процессом и соблюдением управленческих требований к нему, позволяет повысить эффективность обучения и качество профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры за счет обеспечения высокого уровня мотивации, познавательной активности и самостоятельности студентов в учебной деятельности, а



также возможности относительной персонализации обучения с учетом актуального и перспективного уровня личностного развития.

Анализ научных исследований в области профессионально-педагогической подготовки свидетельствует, что подавляющее их большинство сосредоточено на поисках новых образовательных технологий подготовки специалистов гуманитарного, технического, физико-математического и естественнонаучного профиля. Профессиональная же подготовка будущего учителя физической культуры основывается преимущественно на традиционных технологиях обучения, что, на наш взгляд, является безусловным противоречием относительно новых образовательных приоритетов. Анализ научной литературы свидетельствует об активизации интереса современных исследователей к отдельным аспектам профессиональной подготовки специалистов по физической культуре [3; 4].

В частности, это исследования, касающиеся создания многоступенчатой системы подготовки специалистов по физическому воспитанию (Л.В. Волков); повышения качества подготовки будущих учителей физической культуры (А.Ю. Сидорко); формирования в процессе обучения в высшем учебном заведении профессионально-педагогической направленности (Н.Ю. Зубанова); Многочисленные научные исследования изучают значение отдельных спортивно-педагогических дисциплин в системе профессиональной подготовки (Г.В. Глоба, Л.Г. Евсеев, С.Ф. Кичук); подготовку будущего учителя к поисковой работе (Л.Я. Завацкий, С.Н. Косин); физическую подготовку студентов в условиях гибких педагогических технологий (В.М. Андросюк); дифференцированный подход в подготовке учителя физической культуры (А.В. Цьось); теоретико-

методические основы профессиональной подготовки (В.М. Платонов). Но, несмотря на достаточно широкий спектр исследуемых направлений профессиональной подготовки студентов высшей педагогической школы к работе в области физического воспитания школьников, еще недостаточно, на наш взгляд, системных (целостных) исследований, касающихся разработки и внедрения технологий профессиональной подготовки по отдельным профессиональным (спортивно-педагогическим) дисциплинам [9; 10].

С целью повышения эффективности профессиональной подготовки студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта, нами были определены теоретические основы, содержание и последовательность этапов проектирования модульно-рейтинговой технологии в системе профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры; разработана модель профессионально компетентного специалиста по физической культуре как эталон целедостижения создаваемой технологии [3; 4]; определена и обоснована система критериев оценки эффективности предлагаемой технологии; разработана экспериментальная модульная программа по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» с рейтинговой системой педагогического контроля и оценивания учебных достижений студентов, а также соответствующее учебно-методическое обеспечение курса [9].

Проверка эффективности спроектированной технологической модели профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре осуществлялась на базе Института физического воспитания и спорта Луганского государственного педагогического университета. На первом этапе, на основе анкетирования слушателей курсов повышения квалификации Института профессионального развития

Луганского государственного педагогического университета, изучалась самооценка специалистов по физической культуре, определялся уровень их профессиональной подготовленности по гимнастике, исследовались типичные недостатки процесса профессиональной подготовки и их влияние на дальнейшую профессиональную деятельность. Кроме того, было проведено анкетирование всего контингента студентов 2-5 курсов Института физического воспитания и спорта, а также выборочное их тестирования (с учетом этапа обучения) с целью определения уровня теоретической подготовленности, методических умений, а также уровня сформированности двигательных умений и уровня развития наиболее значимых двигательных качеств.

Анализ полученных результатов подтвердил актуальность и целесообразность выбранной проблемы исследования. Выявлено, что 64% учителей физической культуры считают недостаточным уровень собственной профессиональной подготовленности по гимнастике, 12% – практически не используют в учебном процессе упражнения на гимнастических снарядах, а ограничиваются только общеразвивающими упражнениями.

У 41% учителей возникают трудности с терминологически верным объяснением техники выполнения гимнастических упражнений. 36% указали на то, что недостаточно владеют приемами страховки и физической помощи, 39% – методикой обучения, 42% – техникой выполнения гимнастических упражнений. 8% респондентов никогда не демонстрируют элементы школьной программы на собственном примере. Анализ результатов анкетирования студентов показал, что 24% респондентов считают гимнастику наиболее значимой дисциплиной (из всех спортивно-педагогических) в системе профессиональной подготовки будущего

специалиста по физической культуре (39% – спортивные игры; 31% – легкую атлетику). 98% студентов придают особое значение необходимости изучения гимнастики в школе и отмечают ее роль в решении проблемы физического развития учащихся, в формировании устойчивой потребности к занятиям физической культурой и оздоровлении школьников. 41% респондентов считает, что традиционный учебный процесс недостаточно стимулирует проявление творческой активности и инициативы в процессе изучения гимнастики, 34% слабо ориентируется в механизме целеполагания и конкретизации целей учебно-воспитательного процесса. Кроме того, 57% студентов считает недостаточным собственный уровень профессионально-педагогической подготовки по гимнастике.

Выборочное тестирование студентов (по 15 человек с каждого курса) показало, что только 59% студентов могут выполнить на оценки «хорошо» и «отлично» все базовые элементы гимнастического многоборья по программе предыдущего курса; 34% недостаточно ориентируются в гимнастической терминологии, у 32% оказался низкий уровень методических знаний и умений. Проверка общего уровня развития основных двигательных качеств студентов показала недостаточный уровень развития силовых качеств и, особенно, гибкости [9; 10].

Одной из стратегических задач нашего исследования была апробация авторской экспериментальной технологической модели профессиональной подготовки студентов в течение полного срока изучения гимнастики (2-й–9-й семестры). Поэтому в качестве экспериментального контингента были выбраны студенты первого курса общим количеством 70 человек (группа «А» – 26 студентов, «Б» – 26, «В» – 18). Основной целью исследования было сравнение результатов усвоения студентами содержания дисциплины

«Гимнастика с методикой преподавания». Обучение осуществлялось по традиционной (группа «А») и модульно-рейтинговой технологии (группы «Б», «В»).

Поскольку структурно-содержательными критериями качества подготовки компетентного специалиста по физической культуре были определены компоненты его будущей профессиональной деятельности (теоретический, методический, технический, физический), статистический анализ результатов внедрения технологии осуществлялся отдельно по каждому направлению профессионально-педагогической подготовки студентов.

Основным организационным методом исследования для определения уровня **технической подготовленности** студентов и динамики его изменения в процессе педагогического эксперимента, был выбран лонгитюдный метод, который, учитывая индивидуальный подход в модульном обучении, позволял оценить конкретные показатели уровня сформированности технического мастерства студентов экспериментальной и контрольной групп на основе оценки техники выполнения базовых элементов гимнастического многоборья в конце каждого этапа обучения. На основе анализа содержания школьной программы по физической культуре (раздел «Гимнастика») и экспериментальной модульной программы по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» (для подготовки специалистов по специальности «Физическое воспитание») нами был разработан контрольно-диагностический комплекс, позволяющий оценить уровень сформированности базовых двигательных умений и навыков и его динамику в зависимости от избранной технологической модели (традиционная – в контрольной группе, модульно-рейтинговая – в экспериментальной). Основными этапами математически-статистического анализа результатов педагогического эксперимента были определены следующие:

1. Сравнительный анализ результатов исследования исходного и итогового уровня технической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп.

2. Сравнительная характеристика эффективности формирования двигательных умений и навыков по традиционной и модульно-рейтинговой технологии обучения.

3. Определение среднего индекса индивидуальной эффективности обучения.

4. Определение возможностей выбора индивидуализированных путей обучения.

5. Анализ объема усвоения студентами упражнений гимнастического многоборья.

6. Сравнительный анализ сложности произвольных соревновательных комбинаций студентов на последнем этапе обучения [9].

Для определения исходного уровня технической подготовленности, студентам было предложено 18 базовых элементов гимнастического многоборья (по 3 на каждом виде), позволяющих комплексно оценить состояние сформированности двигательных умений на этапе констатирующего эксперимента и, соответственно, осуществить оперативное планирование дальнейшего учебно-воспитательного процесса по гимнастике. Каждому студенту контрольной и экспериментальной группы предоставлялась одна попытка для выполнения предлагаемых элементов. Судейство осуществлялось в соответствии с действующими правилами соревнований по спортивной гимнастике, согласно которым оценивались техника выполнения, эстетика выполнения и осанка гимнаста. Наличие в правилах соревнований различных типов ошибок обусловило распределение результатов выполнения студентами гимнастических элементов по пяти уровням: 1-й уровень (очень низкий) – невыполнение

элемента, 2-й уровень (низкий) – выполнение с грубой ошибкой, 3-й уровень (средний) – со средней ошибкой, 4-й уровень (достаточный) – с мелкой ошибкой, 5-й уровень (высокий) – выполнение без ошибок. Следует отметить, что в процессе оценки действовало правило накопления сбавок за ошибки. В таком случае две мелких ошибки (сбавка по 0,1 балла) в технике выполнения имели уже стоимость средней ошибки (сбавка 0,2 балла) и т.д. С целью более удобной обработки результатов диагностики, уровень выполнения каждого гимнастического элемента оценивался соответствующим количеством баллов: 1-й уровень – 1 балл, 2-й – 2 балла и так далее. Таким образом, мы имели возможность получить общую сумму баллов студентов как контрольной, так и экспериментальной группы и сопоставить процентное ее значение с максимально возможной суммой [9; 10].

Анализ результатов оценивания исходного уровня технической подготовленности студентов свидетельствует, что уровень сформированности специальных двигательных умений в контрольной и экспериментальной группе в начале эксперимента был примерно одинаков. Сопоставление количественных процентных показателей технического мастерства студентов контрольной (47,8% от максимального) и экспериментальной группы (48,5% от максимального) свидетельствует о достаточно однородном составе студенческого коллектива на начальном этапе обучения в вузе.

Введение компонента технической подготовленности как обязательного в структуру профессиональной модели-эталона компетентного специалиста по физической культуре обусловило необходимость создания на теоретическом этапе исследования соответствующих модулей операционного

типа, которые, учитывая структуру профессиональной подготовки студентов по гимнастике, позволили:

1) сформировать у будущих специалистов по физической культуре действенную систему фундаментальных и профессиональных знаний о технике выполнения базовых гимнастических элементов, методике обучения основным гимнастическим упражнениям, методических приемах обучения, методике исправления ошибок, судействе соревнований и др.;

2) направить педагогический процесс на формирование умений и навыков профессиональной деятельности (на основе приобретенной системы знаний);

3) создать условия для углубленного усвоения содержательной части модулей в соответствии с будущей профессиональной деятельностью и с учетом индивидуальной направленности личности будущего специалиста по физической культуре;

4) способствовать формированию в процессе овладения гимнастическими упражнениями таких личностных качеств будущего специалиста как активность, инициативность, самостоятельность и творческое отношение к решению учебных задач (особенно на этапе составления комбинаций гимнастического многоборья).

Безусловно, что при планировании этапов профессионально-квалификационной подготовки студентов, этапов становления и развития личности будущего специалиста в процессе обучения в вузе, возникали проблемы с реализацией принципа последовательности между обучением в общеобразовательной школе и вузе. Учитывая вышесказанное, содержательная часть каждого модуля на первом курсе была построена с учетом преемственности в обучении, то есть с опорой на уровень технической подготовленности, сформированный в средней общеобразовательной школе, а на следующих этапах – с



учетом уровня сформированности двигательных умений и навыков на предыдущих [3; 4].

В процессе планирования и организации формирующего этапа педагогического эксперимента, было решено придерживаться следующей схемы:

1. Последовательное изучение содержания сквозных модулей (упражнения на гимнастических снарядах; прыжки; акробатические и вольные упражнения).

2. Реализация эффективных организационных схем для усвоения учебного материала модулей (оптимальное варьирование индивидуальных и групповых форм организации обучения студентов на практических занятиях).

3. Соблюдение в процессе обучения режима эффективного педагогического взаимодействия (активность субъектов учебно-познавательной деятельности).

4. Индивидуализация темпа и уровня усвоения рейтинговых комбинаций гимнастического многоборья (хотя для всей группы и планировался единый график изучения отдельных (чаще познавательных) учебных элементов модулей).

5. Реализация текущего контроля на каждом этапе обучения путём выполнения на оценку (по гимнастической десятибалльной шкале) упражнений гимнастического многоборья с последующим переводом в рейтинговую шкалу.

6. Выполнение на оценку предложенных на этапе предварительного контроля базовых гимнастических элементов с целью определения динамики изменения качества их выполнения на каждом этапе формирующего эксперимента.

Параллельно студенты контрольной группы обучались по традиционной технологии. Основное

отличие в стиле учебно-познавательной деятельности студентов в экспериментальной и контрольной группах заключалась в том, что в экспериментальной группе во время практических занятий осуществлялось интенсивная проработка содержательной части модулей управляемая преимущественно самими студентами за счет четкого осознания целей (целемотивационный учебный элемент), содержания (содержательно-предметные учебные элементы) и требований к студентам (контрольно-рефлексивный учебный элемент). В контрольных группах наблюдались достаточно длительные простои в учебной работе студентов, особенно в те моменты, когда преподаватель был вынужден индивидуально работать с другими студентами [9; 10]. Опираясь на результаты педагогического наблюдения, касательно интенсивности учебно-познавательной деятельности студентов, можно сделать вывод, что модуль является весьма эффективным средством обучения, который стимулирует и активизирует процесс усвоения студентами учебной информации, а также способствует ускорению формирования специфических двигательных умений и навыков.

В конце каждого этапа обучения и по окончании формирующего этапа педагогического эксперимента студентам предлагалось выполнить на оценку указанные выше контрольные гимнастические элементы. Сравнительный анализ результатов начального и итогового контроля свидетельствует о достаточно большой эффективности модульной организации обучения с рейтинговой системой педагогического контроля по сравнению с традиционной технологией. Так, на этапе предварительного контроля, кувырок вперед в экспериментальной группе безошибочно выполнили 18,2% студентов (в контрольной – 23,1%), а на этапе итогового контроля – 70,5% (46,2%), рондат, соответственно, 6,8% (7,7%) и 31,8% (23,1%).

Среднее качество выполнения всех 18 контрольных элементов на констатирующем этапе в экспериментальной группе составляла 48,5%, в контрольной – 47,8%, а на этапе итогового контроля, соответственно – 77,1% и 59,0%. Таким образом, среднее качество выполнения в контрольной группе выросло на 11,2%, в экспериментальной – на 28,6%, что свидетельствует об эффективности предложенной технологической модели.

Анализ принципов модульного обучения свидетельствует, что модульный подход позволяет в значительной степени индивидуализировать педагогический процесс, и это касается, как показали результаты педагогического эксперимента, не только формирование системы теоретических знаний, но и формирование специфических двигательных умений и навыков студентов. В таком случае определенную значимость приобретает определение критериев индивидуализации модульного обучения. Для контроля и самоконтроля качества усвоения базовых гимнастических элементов, а также мониторинга динамики его изменения в процессе обучения, мы предлагаем определять коэффициент эффективности формирования двигательных умений и навыков (Е), который рассчитывается по формуле [14]:

$$E = K(\text{ки}) - K(\text{кп})$$

где  $K(\text{ки})$  – коэффициент качества усвоения на этапе итогового контроля;

$K(\text{кп})$  – коэффициент качества усвоения на этапе предварительного контроля.

Индивидуальный коэффициент качества усвоения гимнастических элементов ( $K_k$ ) определяется по формуле:

$$K(k) = \bar{b}(p) / \bar{b}(m)$$

где  $\bar{b}(p)$  – реальное количество баллов за выполнение контрольного гимнастического элемента (по пятибалльной шкале в зависимости от уровня усвоения);

б (м) – максимально возможное количество баллов за выполнение элемента.

После проработки индивидуальных показателей студентов, мы определили средний индивидуальный коэффициент качества усвоения в экспериментальной и контрольной группе на этапе предварительного (Кк (ср)) и итогового (Кки (ср)) контроля. Полученные экспериментальные данные свидетельствуют, что коэффициент эффективности формирования двигательных умений и навыков по модульной технологии (0,286) более чем в 2,5 раза превышает показатель эффективности обучения при традиционной его организации.

Показатель эффективности усвоения двигательных действий (Е) является достаточно информативным для сравнения результатов обучения, но только в том случае, когда значение коэффициента качества усвоения на этапе предварительного контроля (Ккп) является одинаковым для всех студентов. При различных количественных значениях Ккп показатель «Е» теряет свою информативность. Результаты усвоения одного и того же контрольного модуля двумя студентами могут быть идентичными, но количественное значение при этом может отличаться. В связи с этим Дж. Рассел [14] предложил ввести индекс индивидуальной эффективности (ИИЭ), который рассчитывается по формуле:

$$\text{ИИЭ} = \frac{\text{Кки} - \text{Ккп}}{1 - \text{Ккп}}$$

Соответственно рассчитывается среднее арифметическое указанного индекса для группы студентов:

$$\text{ИИЭ (ср)} = \frac{\text{Кки (ср)} - \text{Ккп (ср)}}{1 - \text{Ккп (ср)}}$$

Результаты эксперимента позволили сделать вывод о том, что индекс индивидуальной эффективности в экспериментальной группе (0,555) почти в 2,6 раза выше, чем его показатель при традиционном обучении (0,214).

Для достижения высокой эффективности модульной технологии необходимо последовательно реализовывать целостный индивидуализированный подход к обучению, что требует создания условий для индивидуализированного усвоения содержания программных и контрольных модулей. Это позволит реализовать каждому студенту личностный потенциал. Для решения обозначенной выше проблемы, студентам экспериментальной группы на каждом этапе обучения (кроме последнего), были предложены трехуровневые комбинации гимнастического многоборья [9; 10]. Уровень сложности комбинации позволял получить студентам большее или меньшее количество рейтинговых баллов. Комбинации первого уровня сложности (минимально-достаточного) были обязательными для каждого студента, комбинации достаточного и высокого уровня сложности выполнялись студентами в зависимости от индивидуального уровня технического мастерства. Студентам контрольной группы на первом этапе предлагалось только по одной комбинации на каждом виде многоборья, на 2-4 курсах – по две (аттестационная и зачетная) различной структуры, но примерно одинаковой сложности.

На последнем этапе обучения студенты и контрольной и экспериментальной группы самостоятельно составляли, усваивали на практических занятиях и выполняли на оценку в процессе проведения практической части экзамена по гимнастике произвольную программу гимнастического многоборья, но с включением обязательных элементов, рекомендованных кафедрой теории и методики физического воспитания.

Анализ полученных в ходе исследования данных свидетельствует, что среднее количество усвоенных и выполненных на оценку за один год обучения (за период 2-4 курсов) комбинаций на гимнастических снарядах в

экспериментальной группе составляет 8,7 (в контрольной – 5,5), опорных прыжков – 5,5 (2,7), акробатических комбинаций или вольных упражнений – 2,6 (1,6) [9]. Данные результаты подтверждают эффективность модульного обучения и высокий стимулирующий эффект предложенной системы педагогического контроля.

На следующем этапе математического анализа результатов педагогического эксперимента необходимо было определить возможности выбора студентами индивидуализированных путей обучения, то есть, проследить насколько студенты воспользовались возможностями углубленного усвоения содержания указанных операционных модулей. Для этого определим предложенный П.А. Юцявичене [12] критерий выбора («В»). Количественное значение «В» для каждого модуля рассчитывается по формуле:

$$B = a / d$$

где  $a$  – сумма всех вариантов учебных действий, предусмотренных в контрольном модуле;

$d$  – сумма обязательных учебных действий, предусмотренных в контрольном модуле.

Для контрольной группы студентов  $B = 1$  (значение  $a$  и  $d$  совпадают и являются обязательными). Итак, при условии традиционного обучения практически не предусмотрен переход управления в самоуправление, так как не предъявляются альтернативные или усложненные варианты управления учебными действиями. Студентам экспериментальной группы в контрольном модуле, кроме одного обязательного варианта, предоставлялись два дополнительных, которые создавали условия для углубленного усвоения учебного материала. В таком случае количественное значение критерия выбора «В» равно 3 ( $a = 3$ ;  $d = 1$ ), что свидетельствует о возможности выбора студентами индивидуальных путей обучения.

Безусловно, что измерение качества выполнения контрольных гимнастических элементов и фиксирование динамики объема усвоения студентами комбинаций гимнастического многоборья являются достаточно важными показателями в определении эффективности предложенной технологии обучения, но следует учитывать и то, что в процессе освоения учебных (контрольная группа) и рейтинговых (экспериментальная группа) комбинаций, студенты усваивали значительное количество и других, различных по сложности программных, а также внепрограммных гимнастических элементов, которые не входят в число 18 контрольных, предложенных в диагностическом комплексе элементов. В таком случае на этапе итогового контроля необходимо определить общий уровень технической подготовленности студентов [9].

В качестве критериев нами было предложено определение индивидуального коэффициента сложности (ИКС) соревновательных произвольных комбинаций и индекса индивидуальной технической подготовленности (ИИТ), который определяется на основе анализа качества выполнения студентами программы многоборья (практическая часть экзамена по гимнастике).

С этой целью на подготовительном этапе соревнований нами были определены обязательные гимнастические элементы на каждом виде гимнастического многоборья и минимально обязательное общее количество элементов для комбинаций на каждом виде. Опираясь на предложенную нами пятиуровневую таблицу сложности программных элементов, студенты контрольной и экспериментальной групп самостоятельно составляли (письменно) произвольные комбинации с указанием уровня сложности каждого элемента.

Элементы 1-го уровня сложности оценивались одним баллом, 2-го – двумя и т. д. Индивидуальный коэффициент сложности (ИКС) определялся отношением

суммы баллов за сложность элементов к количеству элементов в комбинации. В том случае, если количество элементов было больше, чем минимально-обязательное, «сверхплановые» элементы с низкой сложностью не входили в общую сумму при определении сложности комбинации. Такой подход обусловлен необходимостью включения в комбинации несложных соединительных элементов, которые при обобщающем подсчете снижали конечную ее сложность.

Например, комбинация студента на брусках состоит из 8 элементов, которые имеют следующие уровни сложности – 4, 4, 3, 5, 2, 1, 5, 4. Минимально-обязательное количество элементов на брусках – 6. Поэтому 2 элемента с низкой сложностью (2 и 1) не учитываются в процессе определения сложности комбинации. Сумма баллов за сложность комбинации на брусках для данного студента равна 25 (4 + 4 + 3 + 5 + 5 + 4). Определяем индивидуальный коэффициент сложности комбинации:  $I_{кс} = 25 : 6 = 4,16$ .

Каждому студенту было предложено самостоятельно определить индивидуальный коэффициент сложности на всех видах, а затем и индивидуальный коэффициент сложности всей соревновательной программы ( $I_{кс} (пр)$ ), который рассчитывается по формуле [9]:

$$I_{кс} (пр) = \Sigma I_{кс} / S$$

где  $\Sigma I_{кс}$  – сумма индивидуальных коэффициентов сложности всех видов гимнастического многоборья;

$S$  – количество видов гимнастического многоборья.

Для группы студентов средний коэффициент сложности ( $I_{кс} (ср)$ ) рассчитывается по формуле [9]:

$$I_{кс} (ср) = \Sigma I_{кс} (пр) / n$$

где  $\Sigma I_{кс} (пр)$  – сумма индивидуальных коэффициентов сложности программ всех студентов;

$n$  – количество студентов в группе.



Полученные на подготовительном этапе соревнований данные свидетельствуют, что средний коэффициент сложности произвольных программ в экспериментальной группе (4,14) значительно выше, чем его показатель в контрольной группе (3,24). То есть, сложность каждого элемента, из минимально-обязательного их количества, во всех комбинациях для студентов экспериментальной группы почти на один уровень выше, чем сложность элементов, выполняемых студентами контрольной группы. На этапе проведения соревнований судейские бригады на отдельных видах многоборья оценивали только техническое мастерство участников. При таких условиях, студенты, безошибочно выполнившие несложные комбинации, могли получить оценку выше, чем те, что рисковали, выполняя более сложное упражнение, но ошиблись.

С целью дифференцированного подхода к результатам обучения и объективизации процесса определения уровня технического мастерства студентов на этапе итогового контроля нами было предложено определение индекса индивидуальной технической подготовленности студентов (ИИТ). Для этого индивидуальная оценка на каждом виде многоборья умножалась на индивидуальный коэффициент сложности упражнения на этом же виде. Отношение суммы указанных показателей за все виды соревнований количеству видов соревнований (мужчины – 6; девушки – 4) и составил ИИТ каждого студента. Для группы студентов показатель ИИТ<sub>ср</sub> рассчитывается по формуле [9]:

$$\text{ИИТ}_{\text{ср}} = \Sigma \text{ИИТ} / n$$

где  $\Sigma \text{ИИТ}$  – сумма показателей индекса индивидуальной технической подготовленности всех студентов;

$n$  – количество студентов в группе.

Полученные по окончании формирующего этапа педагогического эксперимента данные свидетельствуют, что студенты экспериментальной группы усвоили не только более сложные упражнения гимнастического многоборья, но и выполнили их с гораздо более высоким качеством. Средняя оценка по 10-балльной шкале оценивания в экспериментальной группе составила 8,9 балла (при ИКС (ср) – 4,14), в контрольной группе – 8,45 балла (при ИКС (ср) – 3,24).

Сопоставление количественных показателей контрольной и экспериментальной групп по избранным критериям свидетельствует, что студенты экспериментальной группы достигли более высоких результатов в формировании двигательных умений как базового компонента профессиональной подготовки. Кроме того, экспериментальная учебная программа с рейтинговой системой педагогического контроля, построенная на модульной основе, предоставила возможность формирования критериально значимых личностных качеств – умение самоуправления, повышение уровня учебной мотивации, творческой активности.

Системный анализ современных методов педагогических исследований инициировал нас на поиски оптимальной технологии получения, обработки, анализа и обобщения данных о состоянии **физической подготовленности** студентов с учетом специфики прогнозируемой образовательной модели будущего учителя физической культуры. В качестве основного организационного метода, который определял стратегию и направления измерения уровня развития основных двигательных качеств студентов и динамики его изменения в процессе педагогического эксперимента, мы избрали лонгитюдный метод исследования, который, учитывая индивидуальный подход к обучению, позволил раскрыть особенности развития физических качеств на

основе многократного измерения конкретных характеристик в течение относительно длительного времени [9].

Необходимость определения новых профессиональных стандартов в системе профессиональной подготовки студентов институтов физического воспитания требует высокой надежности дифференцированной психолого-педагогической диагностики и доказывает, на наш взгляд, целесообразность сочетания лонгитюдного метода исследования со сравнительным, который дает возможность определить характер психологических изменений на разных этапах обучения, степень развития профессионально значимых качеств личности и их динамику в течение отдельных периодов обучения.

На этапе получения новых исследовательских фактов в процессе педагогического эксперимента нами были применены эмпирические методы исследования, основу которых составляют методы психолого-педагогической диагностики. Целью применения диагностических методов (относительно нашего исследования) было определение физического потенциала студентов, измерение степени развития ведущих для гимнастики двигательных качеств и динамики её изменения в зависимости от избранной технологической модели обучения.

Известно, что наиболее значимыми диагностическими средствами являются тесты, которые позволяют с определенной надежностью определить уровень сформированности педагогических способностей будущих педагогов. Контрольно-диагностический комплекс модульной программы по гимнастике предусматривал выполнение студентами экспериментальных групп, которые учились по модульной технологии, определенных нормативов по физической

подготовке с оценкой результатов по соответственно разработанной рейтинговой шкале. Решение обозначенных в процессе педагогического эксперимента образовательных задач осуществлялось в таких формах.

1. Групповые формы занятий (практические занятия по гимнастике):

а) первый год обучения – обязательное выполнение студентами экспериментальных групп комплексов общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки в основной части практических занятий по гимнастике;

б) второй год обучения – разработка и проведение студентами в процессе моделирования профессиональной деятельности (подготовительная часть урока гимнастики) комплексов ОРУ с направленностью на развитие тех или иных двигательных качеств; обязательное выполнение комплексов ОФП и СФП в основной части практических занятий;

в) 3-5 года обучения – разработка и проведение студентами в процессе моделирования профессиональной деятельности (урок; учебно-тренировочное занятие) комплексов ОФП и СФП с использованием различных методов развития основных двигательных качеств и форм организации студенческого коллектива.

2. Индивидуальные формы занятий:

а) домашние задания – выполнение студентами во внеучебное время комплексов ОФП и СФП, разработанных в соответствии с образовательными задачами этапа обучения;

б) самостоятельные тренировочные занятия – дополнительное выполнение студентами комплексов упражнений, направленных на развитие недостаточно развитых двигательных качеств [9].

Рейтинговая система педагогического контроля позволяла оценить результаты выполнения студентами экспериментальных групп тестовых заданий

соответствующим количеством рейтинговых баллов. Сумма лучших рейтинговых баллов (за каждый тест), полученных студентами в процессе текущего (в течение учебного года) и итогового (в конце учебного года) контроля и составила их индивидуальный рейтинг за физическую подготовленность. Таким образом, получение как можно большего количества рейтинговых баллов по результатам комплексной оценки уровня физической подготовленности было значительным стимулирующим фактором в обучении студентов экспериментальных групп.

Определение уровня развития основных двигательных качеств студентов контрольной группы, которые учились по традиционной технологии, не было введено в процесс обучения как обязательное, так как программные требования (по существующей государственной программе) не предусматривают выполнение на оценку соответствующих нормативов. Для получения информации о состоянии физической подготовленности студентов контрольной группы, мы применяли процедуру измерения уровня развития ведущих для гимнастики двигательных качеств на этапе итогового контроля каждого года обучения.

Педагогический эксперимент охватывал весь срок обучения в Институте физического воспитания и спорта (2-9 семестры). Соответственно, в процессе исследования мы получили информацию как об исходном уровне развития двигательных качеств студентов контрольной и экспериментальной групп (предварительный контроль), так и об их показателях в конце каждого года обучения (этапный и итоговый контроль). В качестве основных количественных методов обработки и анализа экспериментальных данных мы использовали метод парного сравнения, что характерно именно для ранговых оценочных шкал, и корреляционный анализ, который позволил проверить объективность избранной методики

обработки результатов и определить связь между характеристиками, которые измерялись в процессе исследование.

Анализ количественных методов обработки экспериментальных данных и методов анализа эмпирических результатов позволил нам выделить основные этапы математически-статистического исследования результатов педагогического эксперимента:

1) определение надежности тестов контрольно-диагностического комплекса;

2) количественная обработка данных эксперимента по методике парного сравнения;

3) проверка объективности избранной методики обработки эмпирических данных на основе сопоставления результатов двойного тестирования и определения коэффициента ранговой корреляции.

Определение эффективности и продуктивности модульно-рейтинговой технологии преподавания гимнастики на основе сопоставления результатов оценки уровня физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальных групп было одной из важнейших составных частей педагогического исследования. По нашему мнению, каждый студент имеет возможность и должен знать индивидуальный уровень развития основных двигательных качеств на любом этапе обучения, а также какими средствами, методами и способами использования гимнастических упражнений он может в процессе самостоятельной работы повысить показатели и вывести свой организм на более высокую степень функционирования.

Решить указанные задачи, на наш взгляд, можно путем обязательного внедрения в учебный процесс тестовых заданий, характеризующих преимущественное развитие тех или иных двигательных качеств и способностей студентов.

Одной из важнейших задач на этапе констатирующего эксперимента было определение надежности результатов тестирования. В психологической диагностике [1] надежность определяется как характеристика теста, которая отражает точность психодиагностических измерений, а также устойчивость результатов теста к действиям посторонних случайных факторов. В области физического воспитания и спорта надежность можно охарактеризовать как комплексную характеристику, отражающую совокупную точность измерений показателей, по которым характеризуется физическая подготовленность. Иными словами, надежность теста характеризуется постоянством результатов измерений и свидетельствует о точности в соответствующей процедуре тестирования. Тест считается надежным, если в процессе неоднократного его проведения получают одинаковые или близкие к идентичным результаты измерений.

Знание надежности позволяет нам сделать определенные выводы относительно величины взаимосвязи отдельных компонентов контрольно-диагностического комплекса с другими контрольными упражнениями и результатам комплексной оценки состояния физической подготовленности студентов. В практике физического воспитания коэффициент надежности оценивается следующим образом: отличный – 0,95-0,99; хороший – 0,90-0,94; достаточный – 0,80-0,89; неудовлетворительный – 0,70-0,79; сомнительный – 0,60-0,69. Низкая надежность снижает эффективность оценок средних величин по выборочным данным и не может использоваться для оценки уровня развития двигательных качеств даже в «батареях» тестов.

Комплексная оценка исходного уровня физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп на этапе констатирующего

эксперимента осуществлялась путем выполнения ими специально разработанных моторных тестов, которые позволяли нам оценить уровень развития ведущих для гимнастики двигательных качеств. В связи с тем, что контингент контрольной группы состоял только из студентов мужского пола, а из двух экспериментальных групп одна была сугубо женской, анализ результатов педагогического эксперимента (аспект физической подготовки) осуществлялся только на основе сопоставления показателей мужской части студенческого коллектива.

Определение надежности тестов, введенных в контрольно-диагностический комплекс, осуществлялось на основе изучения опыта ведущих ученых по использованию тестов в области физического воспитания и спорта. Анализ научных исследований свидетельствует, что предложенные тесты, оценивающие уровень физической подготовленности студентов, имеют высокие коэффициенты надежности. Показатели коэффициента корреляции находятся в пределах высокой надежности – от 0,840 до 0,950, что позволяет нам с высокой вероятностью ( $p < 0,001$ ) включить их в нашу диагностическую систему.

На этапе формирующего эксперимента количественная обработка научных данных осуществлялась на основе применения методики парного сравнения, впервые была предложена Н.Д. Левитовым [5]. Сущность метода заключается в том, что в ряде полученных в процессе эксперимента результатов сравнение каждого из них осуществляется последовательно с каждым из данного ряда. Такое сравнение позволяет определить количественную балльную характеристику исследуемых двигательных качеств каждого студента. Если результаты равны между собой, оба студента получают по одному баллу. Если один студент имеет преимущество, он получает два балла. При



этом тот студент из двух, который уступает результатом, получает ноль баллов. Одной из особенностей предложенной методики является объединение в одну группу результатов студентов контрольной и экспериментальной групп. В таком случае последовательное сравнение результатов каждого студента осуществляется не только с показателями студентов противоположной группы, но и с результатами своей группы.

Данная методика позволяет сопоставить результаты выполнения студентами каждого теста, а ее объективность достигается за счет большого количества сравнений, которая всегда равна  $n^2 - n$ , где  $n$  – число студентов в объединенной группе. По результатам парного сравнения (отдельно для каждого теста) создается шкала сравнительных оценок, определяемых в баллах, которые заносятся в матрицу парного сравнения. На следующем этапе необходимо ранжировать студентов по результатам выполнения теста.

В таблице суммарных ранговых показателей студенты, получившие одинаковые баллы, имеют разные ранги. Для того чтобы выровнять их по рангам, рассчитывается относительное ранговое место. В таком случае соответствующие ранги складываются, а общая сумма делится на число рангов. Результаты выполнения теста позволяют нам определить процентный ранговый показатель каждого студента (перцентиль – PR), соотнести результаты выполнения одного теста с другим, полученным таким же образом, или проанализировать их в зависимости от других показателей.

Вычисления индивидуального процентного рангового показателя осуществляется по формуле [6]:

$$PR = ((2R-1) / 2N) \times 100$$

где  $R$  – относительное ранговое место;

N – количество студентов в контрольной и экспериментальной группах.

Итоговое количество ранговых баллов: контрольная группа – 1175 б; экспериментальная группа – 1477 б.

Объективность используемой нами в процессе педагогического эксперимента методики парного сравнения проверялась на основе сопоставления данных, полученных в результате повторного выполнения теста в конце этого же этапа обучения (курса). Следует отметить, что при объединении результатов студентов экспериментальной и контрольной групп в одну группу и дальнейшем отдельным сопоставлением их качества по рангу, увеличение показателей одной группы студентов автоматически уменьшает показатели противоположной.

Результаты свидетельствуют, что студенты экспериментальной группы, которые более активно улучшали результаты, занимали в итоге (по сравнению с контрольной группой) более высокие ранговые места, что повышало их средний процентный ранговый показатель (PR<sub>ср</sub>) [9].

Анализ результатов свидетельствует о положительной динамике роста ранговых показателей студентов экспериментальной группы. Так в начале эксперимента исходный уровень среднего процентного рангового показателя студентов экспериментальной группы (47,6%) по сравнению с контрольной группой (52,4%) имел отрицательное значение (- 4,8%). По окончании же педагогического эксперимента PR<sub>ср</sub> экспериментальной группы составлял 55,8%, контрольной – 44,2%, то есть PR<sub>ср</sub> экспериментальной группы имел уже положительное значение + 11,6%, что свидетельствует об эффективности внедряемой технологии обучения. По такой же методике обрабатывались результаты выполнения студентами других тестовых заданий, введенных в контрольно-диагностический комплекс.

Сравнительный анализ экспериментальных данных на основе сопоставления среднего процентного рангового показателя (до начала эксперимента и по его окончании) показал значительное преимущество ранговых показателей студентов экспериментальной группы. PRср экспериментальной группы в предлагаемых тестах изменялся следующим образом: F1 – от минус 4,8% до + 11,6%; F2 – от + 1,6% до + 18,8%; F3 – от + 1,2% до + 19,2%; F4 – от минус 4% до + 25,8%; F5 – от минус 0,2% до + 30,6%; F6 – от минус 5,8% до + 15,8%.

В целом приведенные количественные показатели аргументировано доказывают эффективность экспериментальной технологической модели и ее преимущества перед традиционными технологиями профессиональной подготовки [9].

Одной из основных задач формирующего этапа педагогического эксперимента было целенаправленное, последовательное и системное формирование **методического мышления** студентов при модульной организации учебного процесса. На этапе экспериментального проектирования модульной технологии обучения, в структуре модулей операционного типа, кроме системы инвариантных дидактических задач (обязательных для каждого студента), которые моделировали их будущую профессиональную деятельность, нами была предусмотрена еще и система дополнительных задач как возможность выбора, а также предложена рейтинговая система педагогического контроля и оценки качества методической подготовки студентов.

Согласно гипотезе исследования, при такой организации учебного процесса предусматривалось повышение эффективности работы студентов на практических занятиях, усиление мотивированности их деятельности на основе устойчивого познавательного

интереса к обучению, стремления к самосовершенствованию и самореализации, а рейтинговая система педагогического контроля предоставляла бы преподавателю возможности оперативного управления учебно-познавательной деятельностью студентов.

Реализация принципов модульного обучения в процессе формирования и развития методических умений и навыков студентов экспериментальной группы позволяла надеяться на более эффективный и продуктивный характер обучения, чем при традиционной его организации. Такие надежды были обусловлены тем, что в процессе решения образовательных задач студент будет двигаться к поставленной цели не путем случайных проб и ошибок, а воспользуется определенными в модулях стандартными элементами деятельности, которые помогут ему выявить проблемы и самостоятельно их решить. Как свидетельствуют научные исследования, выявление стандартных элементов деятельности не приводит к автоматизации процесса деятельности в целом или к ограничению творчества в деятельности.

В связи с этим А. Е. Смирнова отмечает, что «... без выделения стандартных элементов деятельности – задач и способов их решения – ... не обойтись. Кроме того, предписание некоторых стандартов – не помеха для творчества. Напротив, становясь опорой нового опыта, он освобождает время, необходимое для создания нового» [8, с.124]. С целью стимулирования творческой деятельности будущих специалистов по физическому воспитанию, особое внимание уделялось проблемному построению дидактического материала системно-операционных учебных элементов модулей, то есть, студентам, учитывая этап обучения, предоставлялись возможности использования альтернативных средств обучения, варьирование уровней сложности и дозирования гимнастических упражнений, свободного выбора методов

и методических приемов обучения (согласно условиям решаемых педагогических задач). Кроме того, студентам предоставлялись возможности проверять, оценивать и корректировать свою деятельность.

Одной из важнейших проблем на этапе формирующего эксперимента была практическая реализация определенных в процессе теоретического поиска аспектов оценки уровня методической подготовленности, которые в качестве критериев являлись средствами инвариантных учебных задач и обеспечивали бы в процессе реализации необходимый уровень профессиональной подготовки студентов по гимнастике.

Анализ существующих профиограмм учителя физической культуры [11; 13] показывает, что в структуре его педагогических способностей выделяют ведущие (дидактические, организаторские, психомоторные, экспрессивные, педагогическую наблюдательность) и вспомогательные (чувственные, академические, коммуникативные, конструктивные, гностические и др.) способности, которые в свою очередь имеют многокомпонентный состав (5-8 компонентов). И хотя такой подход к структурированию кажется нам недостаточно обоснованным (например, гностические и конструктивные способности, на наш взгляд, целесообразно классифицировать как ведущие профессионально значимые способности и т. д.), в данном случае необходимо отметить следующее. При таких условиях, в процессе оценки деятельности студентов, которая реализуется через соответствующие умения, необходимо учитывать около 40 только ведущих компонентов профессионально-педагогической подготовки будущего учителя.

Такой подход, по нашему мнению, перегружает деятельность преподавателя и не способствует рациональному использованию учебного времени на

занятиях. Формирование и развитие системы методических знаний и умений студентов в высшем педагогическом учебном заведении – это многолетний и непрерывный процесс, характерным признаком которого является постепенное усложнение решаемых педагогических задач, моделирующих условия будущей профессиональной деятельности [9].

Поэтому, учитывая повышение уровня профессиональной подготовленности на каждом последующем этапе обучения, корректируются и требования к студентам по сложности, объему и качеству выполнения учебных задач. С целью оптимизации процесса оценки уровня методической подготовленности, на теоретическом этапе исследования нами был разработан комплекс обязательных и дополнительных учебных задач для каждого этапа обучения и определены соответствующие критерии, которые позволяли оценить уровень сформированности общепедагогических и специальных умений студентов.

Для сравнительного анализа эффективности формирования и развития в процессе педагогического эксперимента методических умений студентов, нами были исследованы обобщенные умения, которые формировались на базе эффективной системы профессиональных знаний. В системе обобщенных умений студентов, структура которой строилась с учетом целей и задач соответствующего этапа обучения, был выделен комплекс гностических, проектировочных, конструктивных, организаторских, коммуникативных и специальных умений, необходимых именно на данном этапе обучения. Например, при выполнении инвариантного (обязательного) задания студентами первого года обучения (проведение комбинированным способом комплекса ОРУ на месте или на гимнастических скамейках) обобщенные

умения студентов исследовались по следующим критериям:

1. Гностические и проектировочные:

1) умение осуществлять целеполагание, проектировать фрагмент подготовительной части урока в целом, формулировать и четко объяснять задачи учебной практики;

2) владение гимнастической терминологией при объяснении и проведении упражнений;

3) умение регулировать нагрузку и осуществлять контроль за дыханием; соответствие физиологической нагрузки особенностям контингента;

4) умение проводить учебную практику с высокой общей и моторной плотностью и избирать оптимальные мотивационно-стимулирующие средства.

2. Конструктивные:

1) уровень владения (репродуктивный, адаптивный) методикой подбора общеразвивающих упражнений; учет их специфической направленности;

2) наличие грамотного в терминологическом отношении конспекта; соблюдение установленной формы записи ОРУ и правил гимнастической терминологии.

3. Организаторские:

1) целесообразность размещений, передвижений и перестроений группы;

2) умение верно выбрать место во время проведения упражнений;

3) соответствие способов обучения и способов проведения ОРУ задачам учебной практики.

4. Коммуникативные: направленность личности студента на создание благоприятного психологического климата в учебной группе (использование организующего влияния на коллектив по сравнению с оценочным и, особенно, с дисциплинарным).

5. Специальные:

1) умение качественно показать гимнастические упражнения и реализовывать задачи эстетического воспитания;

2) умение формировать правильную осанку в процессе проведения упражнений;

3) владение методикой исправления ошибок (умение замечать ошибки, давать методические указания и замечания во время выполнения упражнений);

4) владение командным голосом

5) соответствие темпа и ритма проведения упражнений музыкальному сопровождению.

На каждом последующем этапе обучения количество критериев оценивания и критериальные требования к уровню сформированности профессиональных умений студентов корректировались в зависимости от решаемых на данном этапе педагогических задач. Например, на этапе начального контроля гностические умения студентов контрольной и экспериментальной групп оценивались по трем критериям, а в процессе выполнения инвариантного задания на первом курсе – по четырем, из которых только 2 совпадали с критериями предварительного контроля. При таких условиях критериальные требования к уровню профессиональных умений студентов логично согласовывались с содержанием профессиональной подготовки и в определенной степени отражали принципы последовательности и преемственности в обучении.

Для определения уровня сформированности обобщенных умений студентов нами была предложена десятибалльная рейтинговая шкала оценивания каждого критерия, что позволило распределить студентов по пяти соответствующими группам с очень низким, низким, средним, достаточным и высоким уровнем сформированности профессионально-педагогических умений.



На этапе констатирующего эксперимента (начальный контроль) уровень обобщенных умений определялся на специально организованном занятии в процессе проведения студентами комплексов ОРУ в движении и на месте (выполнение специально подготовленного домашнего задания). В оценке участвовали организаторы научного проекта (преподаватели гимнастики) и члены кафедральной комиссии.

На этапе формирующего эксперимента (2-9 семестры) в процессе выполнения инвариантных заданий, обобщенные умения студентов оценивали не только преподаватели, но и вводилась самооценка студентами индивидуального уровня сформированности комплекса профессионально-педагогических умений. На последнем этапе обучения (9-й семестр – этап итогового контроля) профессиональная подготовка студентов оценивалась в процессе проведения контрольного урока на педагогической практике в общеобразовательной школе. В критериальной оценке участвовали учитель физической культуры, методист по специальности и студент (самооценка). На всех этапах контроля результаты оценки заносились в «Лист экспертной оценки профессиональных умений студента», который выдавался каждому студенту в начале учебного года. На основании трех различных оценок вычислялась средняя оценка критерия, а потом и за соответствующее умение в целом.

Таким образом, в процессе констатирующего эксперимента нами были получены достаточно объективные данные об уровне сформированности гностических, проектировочных, конструктивных, организаторских, коммуникативных и специальных умений студентов. Результаты оценивания (эмпирическую частоту) начального уровня сформированности обобщенных умений студентов заносились в

соответствующую таблицу. Основной задачей статистического анализа результатов констатирующего эксперимента была проверка предположения (гипотезы) относительно закона распределения исследуемых генеральных совокупностей, то есть сопоставление эмпирических распределений между собой с целью выявления сходства или различия в форме распределения.

В качестве нулевой (основной) гипотезы ( $H_0$ ) было выдвинуто предположение о том, что на этапе начального контроля студенты контрольной и экспериментальной групп не отличаются по уровню сформированности профессиональных умений, а количественные показатели согласуются между собой. По отношению к основной гипотезе была сформулирована правосторонняя альтернативная гипотеза ( $H_1$ ), которая противоречила основной и утверждала о несогласованности эмпирических результатов начального контроля между собой.

Цель статистической проверки выдвинутых нами гипотез состояла в том, чтобы на основании полученных экспериментальных данных принять решение о справедливости основной гипотезы ( $H_0$ ) (это касалось также анализа эмпирических показателей этапа формирующего эксперимента). Безусловно, такие решения относительно нулевой гипотезы ( $H_0$ ) имели вероятностный характер, то есть, обязательно сопровождалась некоторой, хотя и достаточно небольшой, вероятностью ложного заключения в ту или иную сторону. Это обусловлено тем, что в небольшом количестве случаев нулевая гипотеза может быть отклоненной, в то время как в настоящей генеральной совокупности она справедлива. Вероятность такой ошибки в научной литературе [6; 7] называют уровнем значимости и обозначают как ( $\alpha$ ).

Учитывая фиксированный объем экспериментальных данных, за уровень значимости была выбрана стандартная величина 0,05, которая является

достаточно оптимальной и позволяет с высокой степенью достоверности анализировать результаты эксперимента. Проверка выдвинутых нами статистических гипотез относительно согласованности показателей уровня сформированности профессиональных умений студентов контрольной и экспериментальной групп осуществлялась с помощью соответствующего статистического критерия, то есть правила, по которому определяется степень расхождения результатов эксперимента с выдвинутой гипотезой ( $H_0$ ). Известно, что проверка различных типов статистических гипотез осуществляется с помощью соответствующего критерия, который является наиболее сильным в каждом конкретном случае.

Для нашего экспериментального исследования в качестве статистического критерия был выбран критерий согласованности Пирсона  $\chi^2$ , который чаще всего используется для сравнения двух и более эмпирических распределений между собой [2; 7]. Сущность нашего выбора обусловлена тем, что при справедливости гипотезы ( $H_0$ ) с известной плотностью распределения  $\chi^2$ , мы можем на заданном уровне значимости  $\alpha$  найти критическую точку распределения  $\chi^2(\text{кр})$ , которая разделила область значений критерия на две части: область допустимых значений, в которой результаты педагогического эксперимента имеют наиболее правдоподобный вид, и критическую область, где эмпирические результаты менее правдоподобны в отношении нулевой гипотезы. То есть, критерий Пирсона  $\chi^2$  позволяет нам проследить, с одинаковой ли частотой встречаются разные значения признаков в двух эмпирических распределения (контрольная и экспериментальная группы).

Преимущество избранного нами критерия заключается и в том, что он позволяет сопоставить значения признаков, представленных в любой шкале оценивания, начиная с номинальной. При таких условиях,

основной задачей проверки нашей гипотезы был расчет (на данном уровне значимости  $\alpha$ ) эмпирического значения критерия  $X^2(\text{эмп})$  и определения степени его правдоподобности в отношении нулевой гипотезы ( $H_0$ ). Учитывая правосторонний характер альтернативной гипотезы ( $H_1$ ), критические точки имеют положительное значение.

Поэтому, если  $X^2(\text{эмп}) \leq X^2(\text{кр})$ , выдвинутую нами нулевую гипотезу нельзя отклонить, распределения согласуются между собой, то есть, разногласия между распределением статистически не вероятны. Если  $X^2(\text{эмп}) > X^2(\text{кр})$ , нулевая гипотеза ( $H_0$ ) отклоняется в сторону альтернативной, а значит контрольная и экспериментальная группы различаются по уровню сформированности профессиональных умений.

Эмпирическое значение критерия Пирсона  $X^2(\text{эмп})$  рассчитывается по специальной формуле [7].

Критическое значение  $X^2(\text{кр})$  мы определяли с помощью таблиц распределения  $X^2$  по уровню значимости  $\alpha = 0,05$  и числу степеней свободы  $\nu$  ( $\nu = k - 1$ , где  $k$  – число разрядов признака).

На этапе формирующего эксперимента статистическая вероятность разногласий между эмпирическими распределениями исследовалась по такой же методике, что позволяло сопоставить уровень сформированности профессиональных умений студентов контрольной и экспериментальной групп как на промежуточных этапах обучения, так и на этапе итогового контроля. Анализ полученных данных показывает, что на этапе начального контроля эмпирическое значение  $X^2_{\text{эмп}}$  (1,266) значительно меньше его критического значения  $X^2_{\text{кр}}$  (9,5). В таком случае, если  $X^2(\text{эмп}) \leq X^2(\text{кр})$  (при правосторонней альтернативной гипотезе), мы не можем отклонить выдвинутую нами (см. выше) нулевую гипотезу ( $H_0$ ).

Результаты проверки нулевой гипотезы ( $H_0$ ) интерпретируем следующим образом: – полученные на этапе констатирующего эксперимента данные относительно исходного уровня сформированности гностических умений студентов контрольной и экспериментальной групп не позволяют с достаточной уверенностью отклонить нулевую гипотезу ( $H_0$ ), которая утверждает о согласованности количественных фоновых показателей между собой; – вероятность нулевой гипотезы ( $H_0$ ) больше  $\alpha$  (0,05); – вероятность альтернативной гипотезы – менее  $1-\alpha$ . Таким образом, на этапе начального контроля количественные расхождения статистически недостоверны, а значит, студенты контрольной и экспериментальной групп не отличаются по уровню сформированности гностических умений.

В дальнейшем проверка статистических гипотез осуществлялась по такой же методике. Несмотря на постепенный рост в исследуемых группах средней рейтинговой оценки за гностические умения, наблюдалось устойчивое, статистически достоверное расхождение между эмпирическими распределениями на каждом этапе обучения, что свидетельствует об эффективности влияния модульно-рейтинговой технологии обучения на формирование профессиональных умений студентов.

В таком случае нулевая гипотеза отклоняется, а результаты ее проверки интерпретируются следующим образом: – полученные на этапе формирующего эксперимента данные об уровне сформированности гностических умений студентов на промежуточных и итоговой этапах педагогического эксперимента не позволяют с достаточной уверенностью принять нулевую гипотезу; – вероятность нулевой гипотезы менее чем  $\alpha$ ; – вероятность альтернативной гипотезы – более чем  $1-\alpha$ .

Проследить динамику изменения количественных показателей и сделать их сравнительный анализ можно и

на основе сопоставлений средневзвешенных оценок студентов за соответствующие умения.

Полученные данные свидетельствуют о положительной динамике изменяемой средних рейтинговых оценок за соответствующие умения и в контрольной, и в экспериментальной группах, но статистическую вероятность разногласий экспериментальных данных можно подтвердить, безусловно, только на основе сопоставления эмпирических и критических показателей избранного статистического критерия. На последнем этапе обучения в процессе педагогической практики был определен итоговый уровень сформированности обобщенных умений студентов.

Анализ средних рейтинговых оценок и показателей статистического критерия Пирсона свидетельствует о достаточно весомой разнице между уровнями сформированности профессиональных умений студентов контрольной и экспериментальной групп. Сопоставление средних рейтинговых оценок, количественных и процентных показателей итогового уровня сформированности профессиональных умений студентов, эмпирических и критических показателей статистического критерия Пирсона объективно доказывают эффективность профессиональной подготовки студентов институтов физического воспитания и спорта на основе модульно-рейтинговой технологии обучения. Следует отметить, что на первом этапе обучения не наблюдалось статистически достоверного различия эмпирических показателей уровня сформированности специальных умений студентов ( $X^2(\text{эмп}) = 6,21$ ;  $X^2(\text{кр}) = 9,5$ ), хотя средняя рейтинговая оценка за данные умения в экспериментальной группе (6,0) была выше, чем в контрольной (5,4).

На наш взгляд, это обусловлено недостаточным количеством учебных часов, выделенных на первом курсе на изучение гимнастики. На следующем этапе обучения

(второй курс) наблюдалась уже достаточно веская статистическая вероятность разногласий эмпирических распределений ( $X^2_{\text{эмп}} = 28,03$ ;  $X^2_{\text{кр}} = 11,1$ ) относительно уровня сформированности специальных умений.

Оценивание **теоретических знаний** студентов экспериментальной группы осуществлялась согласно разработанной на поисковом этапе исследования рейтинговой системе педагогического контроля. На основе изучения опыта использования в учебном процессе различных форм текущего контроля теоретических знаний студентов по гимнастике, было решено применять как традиционные (устный ответ, контрольная и самостоятельная работа, реферирование) так и характерные для модульной технологии обучения (разноуровневые тесты) формы контроля профессиональных знаний студентов. В контрольной группе применялись только традиционные формы контроля.

Определение исходного уровня профессиональных знаний студентов на этапе констатирующего эксперимента осуществлялось в процессе комплексного тестирования (по 5-балльной шкале) на основе содержания учебного приоритетного материала школьной программы по физической культуре с учетом профессионально-педагогической направленности личности будущих специалистов. Проверка основной статистической гипотезы с помощью параметрического критерия согласованности Пирсона показала, что студенты контрольной и экспериментальной группы практически не отличаются исходным уровнем профессиональных знаний ( $X^2_{\text{эмп}} = 2,06$ ;  $X^2_{\text{кр}} = 9,5$ ;  $\nu = 4$ ;  $\alpha = 0,05$ ).

На этапе формирующего эксперимента оценивание уровня знаний с помощью традиционных форм контроля осуществлялось по 5-балльной шкале. Качество

выполнения разноуровневых тестовых заданий, специально разработанных для студентов экспериментальной группы, осуществлялась в соответствии с количеством верно выполненных операций и коэффициента усвоения теста (кроме тестов 4 уровня, решение которых опирается на творческую деятельность студентов) с последующим переводом в 5-балльную шкалу. Содержательная валидность предложенных тестов определялась на основе метода экспертной оценки.

Члены кафедральной комиссии оценивали задания тестов по 5-балльной шкале в соответствии с целью тестирования и реальными задачами, стоящими перед студентами в процессе обучения. Средний балл экспертной оценки содержательной валидности тестов составил 4,75, что свидетельствовало о высокой согласованности задач тестов с реальной деятельностью студентов на данном этапе обучения. Основным отличием процедуры применения указанных контрольных мероприятий в экспериментальной группе была четко определенная частота обратной связи, которая предусматривала получение каждым студентом определенного, минимально-достаточного количества оценок за усвоение содержания как инвариантных, так и модулей по выбору.

По условиям педагогического эксперимента, оценка качества знаний в исследуемых группах осуществлялась по 5-балльной шкале. То есть, мы сочли целесообразным не отходить от общепринятой в образовании системы оценивания. Особенностью контроля профессиональных знаний в экспериментальной группе было получение как можно большей суммы рейтинговых баллов за теоретический компонент профессиональной подготовки. На каждом этапе обучения данная сумма была составной частью общей индивидуальной суммы рейтинговых баллов студента по всем компонентам профессиональной подготовки. Учитывая разное количество студентов в



исследуемых группах и разную частоту обратной связи, сравнительный анализ осуществлялся на основе процентных показателей успеваемости и качества знаний студентов, а также определения медианы знаний (Md), которая рассчитывается по формуле [2]:

$$Md = S + D \times ((n / 2 - Z) / T)$$

где S – фактическая нижняя граница интервала медианы;

D – ширина интервала медианы;

n – общее количество (процентное значение) наблюдений;

Z – частота, накопленная к интервала медианы;

T – частота в интервале медианы.

Определение медианы знаний является одним из самых эффективных методов описания группы экспериментальных наблюдений. Указанный процесс можно охарактеризовать как единичный случай метода определения перцентилей в групповом распределении частот, пригодный как для ранжированных, так и для сгруппированных оценок.

Одним из условий контроля над уровнем теоретической подготовленности было обязательное исправление студентами негативных оценок, полученных на любом этапе обучения. Такой подход позволял сопоставить оценки студентов контрольной и экспериментальных групп за действительно усвоенный (на определенном уровне) теоретический программный материал. Уже на первом году обучения наблюдались довольно существенные различия процентных показателей успешности обучения студентов в исследуемых группах [9].

Объективность указанных показателей подтверждается и вычисленной нами медианой качества профессиональных знаний студентов. На последующих этапах обучения в экспериментальных группах

наблюдалось устойчивое превышение процентных показателей успеваемости и медианы качества усвоенных студентами профессиональных знаний. Если количество отрицательных оценок в процессе текущего и семестрового контроля в контрольной группе за весь период формирующего эксперимента практически не уменьшилось, а медиана знаний осталась примерно на одинаковом, достаточно невысоком уровне, то в экспериментальных группах уже на втором году обучения негативные оценки исчезли вообще и наблюдалось постепенное повышение качества усвоения программного материала.

Внедрение экспериментальной технологии значительно расширило возможности сравнительного анализа успеваемости студентов. Так, модульная организация обучения и внедрение рейтингового контроля позволило охватить проверкой 100% студентов, а результаты контроля оказались достаточно информативными для сопоставления достижений студентов на любом этапе обучения. Учитывая более высокую дифференциальную способность рейтинговой шкалы оценивания, стало возможным определить конкретное место каждого студента в соответствии с уровнем обученности. Одновременно, при условии традиционного обучения, не представилось возможным использовать указанные выше формы текущего контроля для каждого студента. Контрольные мероприятия не были систематическими, а такая форма как устный ответ, вообще, на наш взгляд, использовалась по отношению к случайным студентам [9].

Постепенное увеличение количества хороших и отличных оценок (качества обучения) и медианы знаний в экспериментальных группах лишний раз доказывает тот факт, что модульно-рейтинговая технология профессиональной подготовки студентов в определенной

степени оптимизирует учебный процесс и значительно активизирует познавательную деятельность студентов.

Сравнительный анализ результатов формирующего эксперимента свидетельствует, что внедрение модульно-рейтинговой технологии позволило повысить уровень сформированности двигательных умений и навыков студентов (по комплексу критериев), эффективность формирования профессиональных умений (методический аспект), качество теоретической подготовленности студентов и средние процентные ранговые показатели уровня сформированности основных двигательных качеств. Это объективно доказывает эффективность экспериментальной технологии профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

### **Выводы**

Анализ опыта проектирования и внедрения технологий профессиональной подготовки показал, что, как правило, решаются лишь отдельные аспекты сложной проблемы конструирования и дальнейшей реализации идей в действующей педагогической системе, а именно – разработка контрольно-оценочного компонента (рейтинговая система оценивания учебных достижений); дифференциация содержания обучения; этапно-блочное построение процесса профессиональной подготовки и тому подобное. Одной из наиболее сложных проблем является оценка эффективности создаваемых технологий и определение критериев оценивания. Обобщая результаты проведенного нами экспериментального исследования эффективности спроектированной технологической модели профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры на модульно-рейтинговой основе можно сделать следующие выводы:

1. Определение эффективности целедостижения может быть объективным при разработке системы критериев и их показателей. Нами предложена

трехуровневая система, которая позволяет измерять степень достижения цели технологии профессиональной подготовки на стратегическом уровне (оценивая уровни профессиональной компетентности); на структурно-содержательном уровне (оценивая содержательные компоненты профессиональной подготовки – теоретический, методический, технический и физический); на оперативном уровне (оценивая качество усвоения структурных единиц содержательных компонентов профессиональной подготовки).

2. Сформированный согласно концептуальной основе технологии контрольно-диагностический комплекс соответствует требованиям объективности и валидности, и пригоден не только для измерения показателей профессиональной подготовки, но и для оценки уровня сформированности и динамики развития профессионально-значимых личностных качеств: спортивно-педагогической направленности, продуктивности, учебной мотивации, творческой активности, способности к самоуправлению.

3. Основой процессуального обеспечения модульно-рейтинговой технологии профессиональной подготовки по специальным спортивно-педагогическим дисциплинам является модульная программа, представленная как совокупность целемотивационного, содержательно-предметного, операционально-деятельностного и контрольно-диагностического модулей в вербальном и графическом описании

4. Оптимальное решение педагогических задач обеспечивает разработка учебно-методического комплекса, который состоит из базового учебника соответствующего этапа обучения, материалов для самостоятельной работы различной направленности и разных уровней сложности, методических пособий, справочных материалов.

5. Оптимальным видом педагогического контроля для предлагаемой технологии является рейтинговая система оценивания структурно-содержательных компонентов профессиональной подготовки – теоретический, методический, технический и физический компоненты.

6. Полученные по окончании формирующего эксперимента данные по отдельным компонентам профессионально-педагогической подготовки студентов по гимнастике, аргументировано доказали эффективность экспериментальной технологической модели и ее преимущества над традиционными технологиями профессиональной подготовки студентов институтов физической культуры и спорта. Сравнительный анализ технической подготовленности студентов свидетельствует, что итоговый уровень качества выполнения гимнастических элементов контрольно-диагностического комплекса составляет в контрольной группе 59,01%, в экспериментальной – 77,07%. Средний индивидуальный коэффициент качества усвоения гимнастических элементов студентами контрольной группы – 0,590, экспериментальной – 0,771; коэффициент эффективности формирования двигательных умений и навыков, соответственно – 0,112 и 0,286; средний индекс индивидуальной эффективности – 0,214 и 0,555. Среднее количество усвоенных за учебный год (за период 2-4 курсов) комбинаций на гимнастических снарядах в экспериментальной группе составляет 8,7 (в контрольной – 5,5), опорных прыжков – 5,5 (2,7), акробатических комбинаций или вольных упражнений – 2,6 (1,6). На этапе итогового контроля (соревнования по гимнастике по произвольной программе на 5 курсе) студенты экспериментальной группы освоили не только более сложные упражнения гимнастического многоборья (средний индивидуальный коэффициент сложности

программ – 4,14; в контрольной группе – 3,24), но и выполнили их со значительно более высоким качеством (индекс индивидуальной технической подготовленности, соответственно – 36,85 и 27,38). Уровень сформированности двигательных умений и навыков студентов экспериментальной группы (по комплексу критериев) повысился в среднем на 22,3%. Средние процентные ранговые показатели уровня сформированности основных двигательных качеств студентов повысились в экспериментальной группе на 20,4% (скоростно-силовые на 15,2%; статическая сила – 19,2%; динамическая сила – 28,2%; гибкость – 15,8%). Качество теоретической подготовленности студентов экспериментальной группы повысилась на 22,9%. Эффективность формирования профессиональных умений студентов экспериментальной группы (методический аспект) повысилась в среднем на 22% (гностических на 22,1%; конструктивных – 21,7%; организаторских – 22,3%; коммуникативных – 25,8%; специальных – 18,2%). Средняя успешность обучения по всем структурно-содержательными критериями профессионально-педагогической подготовки студентов экспериментальной группы повысилась на 21,9%.

7. Экспериментальная проверка эффективности модульно-рейтинговой технологии профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры на примере гимнастики с использованием разработанной системы критериев и их показателей, а так же соответствующего контрольно-диагностического комплекса подтвердила преимущества указанной технологии по сравнению с традиционной, о чем свидетельствуют количественные показатели измеряемых признаков у студентов экспериментальной группы. Объективность полученных результатов подтверждается методами математической статистики, которые были

выбраны для обработки результатов. Качественная оценка сформированности профессионально-значимых личностных качеств показала, что у студентов экспериментальной группы повысился уровень учебной мотивации (существенно уменьшилось количество пропущенных занятий, студенты выбирают для решения более сложные педагогические задачи, работают с дополнительной литературой и т.п.); повысился уровень творческой активности (если 1-м курсе преимущественно выполнялись задания репродуктивного уровня, то на 2-5 году обучения почти 2/3 студентов демонстрировали реконструктивный уровень активности, а некоторые – и конструктивный); возможность выбора индивидуальной траектории обучения способствовала формированию умений самоуправления, самостоятельного и сознательного овладения профессиональными знаниями.

8. Одним из весомых факторов оптимизации профессиональной подготовки стало обеспечение каждого студента специально разработанными учебно-методическими и справочными пособиями (базовый учебник по гимнастике и методике ее преподавания (модульный курс; модульная учебная программа; рейтинговые комбинации гимнастического многоборья (на весь период обучения); справочные издания (русско-украинский словарь-справочник гимнастических терминов); дополнительные методические пособия к содержанию отдельных модулей).

### **Список использованной литературы**

1. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2006. – 351 с: ил. – (Серия «Учебник нового века»).

2. Гласс Дж. Статистические методы в педагогике и психологии / Дж. Гласс, Дж. Стенли. – М. : Прогресс, 1996. – 495 с.

3. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.

4. Драгнев Ю.В. Электронное обучение в высшем физкультурном образовании: теория и методика: монография / Ю.В. Драгнев, Е. В. Богданова и др.; под общ. ред. Ю. В. Драгнева. – Луганск : Изд-во «Ноулидж», 2015. – 285 с.

5. Левитов Н.Д. Психология характера / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1969. – 424 с.

6. Методы системного педагогического исследования: Учебное пособие / под ред. Н.В. Кузьминой. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1980. – 172 с.

7. Ниворожкина Л.И. Основы статистики с элементами теории вероятностей / Л.И. Ниворожкина, З.А. Морозова. – Р/н-Д.: Феникс, 1999. – 313 с.

8. Смирнова Е.Э. Пути формирования модели специалиста с высшим образованием / Е.Э. Смирнова. – Л. : Изд-во Ленингр. ин-та, 1977. – 136 с.

9. Черноштан А.Г. Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения / А.Г. Черноштан // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2018. – № 1 (18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.

10. Черноштан А.Г. Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной



деятельности будущих специалистов по физической культуре / А. Г. Черноштан, М. С. Щербак // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко – Луганск : «Книта», 2016. – № 1(2) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 17-24.

11. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. – М. : Просвещение, 1988. – 247 с.

12. Юцявичене П.А. Теория и практика модульного обучения / П.А. Юцявичене. – Каунас : Швиеса, 1989. – 272 с.

13. Яковлев Е.В. Квалиметрический подход в педагогическом исследовании : новое видение / Е.В. Яковлев // Педагогика – 1999. – № 3. – С. 49-54.

14. Russel J.D. Modular Instruction // A. Guide to the Design, Selection, Utilization and Evaluation of Modular Materials. Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company. – 1974. – 164 p.

15. Sime M. The Elements of a Teaching System. Teaching Machines and Programming. – Oxford – London – Edinburgh: Pergammon Press, 1964.

16. Skinner B.F. Reflections on a decade of teaching machines // Current research on instructions. – Englewood Cliffs, 1969.

## **1.2. Ритмология двигательных действий в физическом воспитании: теоретико-методический аспект (Т.Т. Ротерс)**

Современный век – это век открытий и нововведений. Именно инновации лежат в основе развития науки и технологий во всех отраслях научного знания. В данном контексте ритмология выступает как малоизученное научное направление, изучающее условия ритмической организации жизнедеятельности человечества, имеющее основание выступить связывающим звеном между наукой и искусством [29]. Недаром уже 20 лет в Российской Федерации существует Институт ритмологии, который синтезирует знания о том, как найти ритм собственной жизни в условиях временной организации бытия. Ритмология расшифровывается как «логика ритма», что выступает организационно-управляющей структурой в развитии личности [28].

Как известно, физическое воспитание в обобщенном смысле – это процесс управления физическим развитием человека, миссия которого заключается в целенаправленном формировании знаний, двигательных умений и навыков, развитии физических качеств и в конечном итоге – формирование личности занимающихся. Основной структурной единицей достижения конечного итога физического воспитания выступают физические упражнения как целенаправленные двигательные действия для решения поставленных задач.

Функционально двигательные действия имеют различный характер моторики, на который оказывают влияние их принадлежность к различным группам физических упражнений, что свидетельствует о специфике различных видов спортивных действий, однако системообразующим началом выступает их временная,

пространственная, пространственно-временная и динамическая характеристики, где значительное место занимает ритм. Ведь двигательное действие – это собирательное понятие, которое в своем активе имеет различные движения, способствующие механическому перемещению тела и отдельных его частей и пространстве и во времени, а также наличие определенных поз.

Определим теоретический конструкт ритма в его всеобъемлющем значении. Ритм выступает всеобщим принципом существования природы, неотъемлемой чертой жизни, ее временной основой и регулятором. Данное явление сложное как по своей структуре и значимости, так и по функциям, которые он выполняет в окружающем нас мире. Круг вопросов, связанных с ритмом, настолько широк и многообразен, что для его изучения необходима совместная деятельность специалистов самых различных областей знаний. Необъятная вселенная со своими бесчисленными солнечными системами, одинаково поражающими человеческий разум как своей сложностью, так и стройной организованностью, создавалась путем ритмизации хаоса. В природе движение безостановочно и ритмично (ритм смены времен года, суточный ритм, ритм морского прибоя и т.д.). Нарушение ритмичности неизбежно влечет за собой катастрофы. Так, например, солнце и звезды проникнутые насквозь ритмом вибрации раскаленных газообразных частиц, потухают при замедлении движения или при нарушении ритма вибрации.

Ритмы природы наложили существенный отпечаток на развитие всех живых организмов. Ритм для организма на любом уровне развития - это условие его существования. Живой организм как высшее звено эволюции представляет собой комплекс самых различных ритмов, которые отличаются правильной периодичностью. Мельчайшие биологические процессы в микроскопических клетках органических тканей ритмичны. Человеческий

организм в процессе своей эволюции ощущает влияние ритмов природных явлений, которые перешли у него постепенно в программу наследственности. Взаимосвязь всех явлений мира явилась стимулом, первоосновой возникновения ритмов жизнедеятельности человеческого организма (кровообращение, дыхание, пищеварение, сердцебиение). У человека ритмичность функций прослеживается от рождения до смерти, подчиняясь влиянию трех внутренних циклов - физического, эмоционального, интеллектуального в их взаимосвязи. Данная ритмичность относится к биологическим ритмам как регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний, событий [25].

Франц Хальберг предложил разделить биоритмы на три группы: ритмы высокой частоты с периодом не превышающим получасовой интервал (ритмы сокращения сердечной мышцы, дыхания, биотоков мозга, биохимических реакций, перистальтики кишечника. Ритмы средней частоты с периодом от получаса до 7 суток - смена сна и бодрствования; активности и покоя; суточные изменения в обмене веществ; колебания температуры, артериального давления, частоты клеточных делений, состава крови. Ритмы низкочастотные с периодом от четверти месяца до одного года (недельные, лунные и сезонные) [31].

Годовым ритмом отзывается человек на смену времен года, в виде различной интенсивности ритмических колебаний физиологических процессов, вызванных сменой времен года. Именно циклические изменения различных факторов внешней среды (температуры, напряженности магнитного поля, продолжительности светового дня) вызывают значительные перестройки в деятельности организма, влияющие на состояние здоровья и работоспособность школьников и студентов. Так,

интенсивность энергетического обмена больше в зимний период по сравнению с летом, а теплоотдача с поверхности кожи имеет обратную направленность. Сезонная периодичность характерна для процессов роста. Максимальный прирост массы тела у детей наблюдается в летние месяцы. Мышечная возбудимость выше весной и летом и слабее осенью и зимой. Уровень работоспособности минимален зимой, а максимален в конце лета и начале осени [13].

Суточные биоритмы, обусловленные сменой дня и ночи, интересны тем, что максимумы и минимумы активности различных биологических процессов не совпадают по времени. Так, максимальные показания температуры тела и давления наблюдаются в 18 часов, массы тела в 20 часов, минутного объема дыхания в 13 часов, лейкоцитов в крови - в 23 часа. При этом хочется отметить, что людей с одинаковыми биоритмами нет, тем не менее, в определенных границах они у всех совпадают. А именно, у большинства школьников и студентов два пика работоспособности: с 9 до 12-00 утра и с 16 до 18 часов. После 16 часов появляется потребность в движениях. Это время наиболее благоприятное для занятий физической культурой и интенсивных спортивных тренировок [22].

В заболеваниях человеческого организма также прослеживается определенный ритм. Так, с декабря по март наблюдается вспышка заболеваний гриппом. При этом повышенная умственная и физическая нагрузка, сильные переживания, работа в ночное время и т.п. вызывают рассогласованность биологических ритмов (десинхроз), что в свою очередь ведет к развитию хронических заболеваний [2]. Однако, при этом здоровый образ жизни, регулярные занятия физическими упражнениями повышают уровень адаптации и

устойчивости организма к нарушению биологических ритмов [14].

В жизни современной молодежи приобрели значимость социальные ритмы (увеличивающаяся учебная нагрузка, сокращение отдыха и сна, несвоевременный прием пищи и т.д.), которые оказывают влияние на биологические ритмы. Социальный ритм появился в результате социальных причин и стал неотъемлемой частью жизни человека и общества. В основе своей, будучи недельным, он оказывает воздействие на работоспособность учащейся молодежи. Как правило, в понедельник относительно низкая работоспособность, от вторника до четверга - ее подъем и в пятницу намечается спад работоспособности.

Всем трудовым процессам человека присущ совершенно определенный ритм. Совершая какие-либо физические действия, человек выбирает тот или иной ритм, поскольку в ритме легче работать, меньше уходит сил. Самый простой пример - рабочий, который занят в конвейерном производстве. Всем его действиям присущ определенный ритм, движения точны и скоординированы и, естественно, производительность труда высокая.

Непрерывная смена качественно различных состояний, как в природе, так и в живых организмах определяет волновую характеристику ритма. Волнообразность проявляется как результат столкновения нескольких разнородных причин, которые в силу своей разнородности осуществляются попеременно. Происходит не просто нарастание и убывание какого-либо процесса, наблюдается смена определенных его фаз. Каждая волна обуславливает собой выражение чего-то достигнутого, и следующая волна, проявляя как бы кумулятивный эффект, наслаиваясь на предыдущую, определяется уже некоторым дальнейшим проникновением. Этот ритмический процесс нельзя сравнивать с движением по кругу, где все опять

возвращается к исходной точке. Здесь прослеживается движение по спирали, где как будто происходит такое возвращение, но каждый раз на другом уровне/витке. Чем комплектней этот процесс, тем созидательный характер его более заметен. Это отмечается в ритмических процессах жизни, где можно говорить о строительном или созидательном их характере [30].

Следовательно, можно определенно сказать, что вне ритма не протекает ни один жизненный процесс. На уровне органического мира ритм проявляется как физиологическая (т.е. природная) особенность. У человека в процессе его сознательной деятельности ритм выступает как социальная особенность, необходимая для гармонического развития личности. Так, ритм лежит в основе ритмической культуры разных национальностей, которая проявляется в хороводах, национальных танцах, ритуальных плясках. Ритм есть самая глубокая основа искусства. Из чувства ритма возникло искусство танца, а из танца возник ритм песни, марша, а из них ритм стиха (Н.Я.Пэрна). Ритм, по существу, - синоним танца, один из источников его появления наряду со стремлением к самовыражению (Б.Лоу). Ритм является важным средством в передаче зрителям и слушателям эмоционального содержания произведений искусства. В музыке ритм играет выразительную роль. Ритм - организатор и регулятор движения и он необходим человеку в той же мере как сила, быстрота, выносливость. Он развивает внимание, координацию, внутреннюю собранность, умение ориентироваться во времени и пространстве.

Выполнение различных двигательных действий также характеризуется определенной ритмичностью. В физическом воспитании основным средством является движение, физическое упражнение. По сравнению с биологическими, произвольными ритмами организма, ритмы движений представляют более высокую ступень

организации функциональной активности, свойственной лишь человеку, в которой целенаправленно включаются психические факторы, понимаемые как "чувство ритма". Для школьников и студентов, выполняющих определенное двигательное действие, очень важно уловить нужный ритм, так как движения станут скоординированы и экономичны по усилиям, а настроение поднимется, ведь занимающиеся постигнут что-то очень важное. Безусловно, те, кто обладают хорошим чувством ритма, находятся в более выигрышной ситуации, чем люди со слабо развитой ритмичностью. Поэтому, так важно воспитать у подрастающего поколения, наряду с силой, выносливостью, ловкостью и гибкостью – ритмичность.

В энциклопедическом словаре по физической культуре и спорту ритм движений определяется как соразмерность, стройность, чередование следующих один за другим элементов и соединений [27, с.355].

Различные ученые определение двигательного ритма сводили к следующим понятиям. Так, в области теории и методики физического воспитания, ритм выступает как наиболее интегральная характеристика техники физических упражнений. Б.А.Ашмарин указывает, что ритм движений - это временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий. Каждому двигательному действию соответствует определенный ритм [23]. А.А.Гужаловский вводит ритм движений во временные характеристики физических упражнений и понимает под ритмом закономерное для данной техники распределение во времени ее частей (фаз). Ритм может быть только в сложных действиях, когда есть не одно единственное движение (например наклон), а несколько, последовательно протекающих упражнений. Ритм объединяет движения в единое целое [8].

Л.П.Матвеев подчеркивает, что термин "ритм" имеет множество значений (музыкальный, стихотворный,



сердечный ритм и т.д.). Применительно к физическим упражнениям, он означает определенную упорядоченность движений в составе целостного двигательного действия, при которой акцентированные (связанные с активным нарастанием мышечных напряжений) фазы действия, закономерно чередуются с неакцентированными (отличающимися меньшими напряжениями либо расслаблением). Ритм – это комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастания и уменьшения) в динамике действия [19].

Ритм движений может быть рациональным, правильным, способствующим высокому результату, и нерациональным, неправильным, снижающим результат. При исследовании техники движений различают хроноритм и динаморитм. Хроноритм - это временная мера соотношения отдельных движений и фаз в целом двигательном действии. Динаморитм - это расположение во времени силовых акцентов, детерминирующих время отдельных движений и фаз в двигательном действии [11].

В исследованиях посвященных спорту подчеркивалось, что правильной, рациональной техникой спортсмену помогает овладеть хорошо развитое чувство ритма. При этом более эффективно и экономно обеспечивается контроль за двигательным актом с уточнением пространственных и временных соотношений

Поскольку большинство движений в физическом воспитании и спорте являются сложными движениями, то ритм спортивного движения, физического упражнения в целом объединяет в себе ритм движений его подсистем: фаз, элементов (А.А.Гер-Ованесян).

Хотелось бы отметить еще одно теоретическое положение, которое имеет значение для определения содержательной сущности ритмологии двигательных

действий. Так, ритм движений чаще всего рассматривается в процессе формирования двигательного навыка [4], поскольку ритм движений является характерной частью двигательного навыка и зависит от степени его развития.

В.В.Белинович, в своей монографии «Обучение в физическом воспитании», [3] определяет значение ритма для выполнения физических упражнений, а именно:

1. Ритм обуславливает чередование физического напряжения и отдыха. Это связано с тем, что регулярное чередование сокращения и расслабления мышц дает возможность восстанавливать энергетические траты, вследствие этого, более продолжительное время проявлять физические усилия. Ритм, таким образом, является фактором, способствующим повышению работоспособности.

2. Ритм облегчает построение умственного проекта двигательного действия. Создавать проект двигательного действия значительно легче при наличии опорных моментов, помогающих осмысливать движения. Опорные моменты дает ритм, определяющий взаимосвязь и временную последовательность движений. Такие движения легче удерживаются в памяти, так как ритм дает им определенную структуру. Припоминая хотя бы одно движение, легко восстановить в памяти всю их цепь, поскольку они логически, ритмом, связаны между собой.

3. Ритмические движения легче автоматизируются, что экономит физические силы и сберегает волевое усилие.

4. Ритм обуславливает согласованность движений в коллективных действиях.

5. Ритм вызывает положительные эмоции. Данный вывод В.В.Белиновича подчеркивает, что одна из причин возникновения удовольствия от танцев и физических упражнений заключается в их ритмическом характере. Удовольствие, доставляемое ритмом, зависит от ощущения ритма движений. Звуковой же ритм оказывает влияние на

психическую сферу человека своей музыкальностью. Соединение ритма движений и ритма музыки доставляет большее эмоциональное удовольствие занимающимся.

Следовательно, чувство ритма имеет двигательную основу. Ощущение ритма возникает в том случае, если сопровождается сокращением мышц. Ритм не только воспринимается, но одновременно сопровождается сокращением мышц. В одних случаях это ясно заметные движения головы, рук, ног и всего тела, в других - зачаточные, едва уловимые движения в виде, например, напряжения голосовых мышц [24].

Таким образом, занимающиеся должны обладать способностью улавливать и воспроизводить целесообразный двигательный ритм в соответствии с целями и задачами, стоящими перед физическим воспитанием. Поскольку ритм движений имеет строго определенный и заранее установленный рисунок, то для его воспроизведения нужна специальная тренировка с хорошо развитой координацией движений.

М.Е.Бурцева [5, с. 30] считает, что школьники должны обладать хорошо развитым чувством ритма, которое она сводит к умению человека устанавливать соотношения отдельных моментов движения, умению создавать, выявлять и воспроизводить ритм. Н.П.Збруева [12, с.83] дополняет вывод М.Е.Бурцевой тем, что в основе чувства ритма лежит комплексное определение чувства времени, пространства, веса, объема, мускульной энергии.

В спортивной практике под чувством ритма обычно понимают способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями. Чувство ритма выражается в точном воспроизведении направлений, скорости, ускорения, частоты и других характеристик движений (В.И.Лях).

Следовательно, чтобы воспроизводить правильно двигательный ритм нужно уметь хорошо чувствовать основные компоненты двигательного ритма, что имеет большое воспитательное значение.

Исследование специфической сущности двигательного ритма мы завершим теоретическими выводами Э.Ж.Далькроза, К.Бюхера и Н.Г.Александровой, которые мы взяли за основу, при определении теоретической модели. Так, Э.Ж.Далькроз [10, с.22] установил, что физическая природа ритма определяется тем, что ритм есть движение материи, логически и пропорционально распределенной во времени и пространстве. Жизненная задача каждого мускула состоит в том, чтобы выполнить ряд движений с определенной силой, в определенном времени и пространстве. Логическое распределение этих трех элементов движения способствует укреплению в мозгу ритмических впечатлений: каждый мускул укрепляет своей работой эти впечатления. Сумма этих впечатлений, претворенных в волю, создает ряд правильных привычек, способность быстро реагировать на впечатления и полную свободу сознания. По мнению Э.Ж. Далькроза, изучение ритма сводится, таким образом, к изучению мышечной силы, пространственно-временных измерений и взаимосвязи этих трех факторов.

К.Бюхер, проанализировав большое количество фактического материала о работе и ритме, установил, что способность человека правильно воспринимать ритм движений зависит от возрастных, половых и профессиональных способностей, моторной и интеллектуальной одаренности, состояния здоровья, уровня развития физических качеств [6, с.36]. Н.Г.Александрова [1] в ранг способностей возводит ритмичность человека и определяет ее как способность человека регулировать свои движения во времени и

пространстве как согласно своей воле, так и согласно требованиям, идущим извне, а отсутствие способности выполнять движение ритмично сказывается на всем организме человека.

Следовательно, теоретический аспект ритмологии двигательных действий в физическом воспитании основывается на том, что все движения человека связаны с проявлением определенного мышечного усилия, соразмерного во времени и пространстве. Данные компоненты определяют ритм двигательного действия и их изменения могут привести к нарушению целостного двигательного акта. Ритм движения отражает прилагаемые усилия. Он зависит от их величины, времени приложения и других особенностей. Поэтому по ритму движений можно, в известной мере, судить об их совершенстве.

Методический аспект ритмологии двигательных действий определяется с позиций состояния развития ритма в логике движений, специфичных для различных видов спорта и определения общих методических указаний [20]. .

Для определения состояния развития ритма на базе Института физического воспитания и спорта Луганского государственного педагогического университета были исследованы одиннадцать групп спортивно-педагогического совершенствования по спортивной гимнастике, художественной гимнастике, баскетбол мужчины и женщины, футзал, футбол, плавание, фитнес, армспорт, варкаут, ГТО, общим количеством 71 респондент.

В составе исследовательской группы принимали участие доктор педагогических наук, профессор Ротерс Татьяна Тихоновна, кандидат педагогических наук, доцент Завадич Валентина Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент Богданова Анна Степановна.

Мониторинговое исследование чувства ритма проводилось по двум методикам: по методике теста №1 «Ритмичное постукивание руками», который описан

Raczek Mynarsky Ljach в 1998 году. Участник тестирования садится на стул, ладони рук кладет на стол. С боку в похожей позиции сидит исследователь. Он объясняет и демонстрирует движения руками в определенном ритме. Предлагается повторить такие движения: левой ладонью выполнить два легких постукивания по столу, потом в аналогичном ритме после выполнения скрестного движения руками необходимо выполнить два удара по столу правой ладонью. После этого правая рука касается лба и возвращается в исходное положение. Задачей обследуемого является овладение данным циклом движений и ритмичным выполнением как можно большего количества циклов за 20 секунд. Для правильного овладения циклом ритмичных движений дается 10 секунд.

Результатом тестирования является максимальное количество правильно выполненных полных циклов ритмичных движений на протяжении 20 секунд. Критерием оценки является количество правильно выполненных 4 фаз двигательного действия на протяжении 20 секунд. Наибольшее количество правильно выполненных движений – 11, наименьшее – 3. Следовательно, низкий уровень от 3 до 5 правильно выполненных циклов; средний – от 6 до 8 циклов; высокий – от 9 до 11 циклов [4].

Методика теста №2 основывалась на воспроизведении ритмической формулы движений руками и ногами за 20 секунд. Исследуемый становится в свободный угол спортивного зала лицом к стене так, чтобы выпрямленными руками и ногами можно было бы достать каждую из двух стен. После команды выполнялся ритмический цикл движений, который состоит из 4 фаз:

левой ступней выполняется два легких удара в левую сторону угла; правой ладонью наносится один удар в правую сторону угла; два удара левой ладонью в левую сторону угла; правой ступней один легкий удар в правую сторону угла.

Результатом тестирования является максимальное количество правильно выполненных полных циклов ритмичных движений на протяжении 20 секунд. Критерием оценки является количество правильно выполненных 4 фаз двигательного действия на протяжении 20 секунд. Наибольшее количество правильно выполненных движений – 11, наименьшее – 3. Следовательно, низкий уровень от 3 до 5 правильно выполненных циклов; средний – от 6 до 8 циклов; высокий – от 9 до 11 циклов [4].

Статистическую обработку проводили в компьютерной программе Excel. Рассчитывали:

Среднее арифметическое значение:

$$\bar{X} = \frac{\sum xi}{n} \quad (2.1)$$

Среднее квадратическое отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (Xi - \bar{X})^2}{n - 1}} \quad (2.2)$$

В результате проведенного исследования было установлено, что на основании первого теста лучшие показатели чувства ритма продемонстрировали студенты отделения воркаут –  $M=8,9 \pm 2,6$  циклов за 20 секунд. Вторая позиция – плавание  $M=8,3 \pm 1,8$  и третья – спортивная гимнастика  $M=7,2 \pm 2,9$ . Наиболее низкие показатели продемонстрировали студенты отделения футбол  $M=5,0 \pm 2,4$ .

Результаты мониторингового исследования по второму тесту свидетельствуют, что ритмическую формулу, которая связана с воспроизведением 4 фаз

ритмического цикла движений руками и ногами продемонстрировали студенты отделения футбол  $M=11,6 \pm 1,5$ . Вторую позицию заняли студенты отделения фитнес  $M=9,5 \pm 1,2$  и третью – воркаут -  $M=7,9 \pm 1,9$ . Наиболее низкие показатели у студентов отделения баскетбол (женщины)  $M=4,0 \pm 2,2$ .

Условно было определено, что количество воспроизведенных циклов от 11 до 9 соответствует высокому уровню. От 8 до 6 – среднему и от 5 до 3 – низкому уровню. Следовательно, по 1 тесту студентов показали средний уровень развития ритмичности, а по 2 тесту - продемонстрировали высокий и средний уровни.

Проанализируем полученные результаты. Наиболее благоприятные предпосылки к совершенствованию двигательной деятельности создаются на основе усвоения и воспроизведения двигательного ритма, что было и прослежено в мониторинговом исследовании.

Если проанализировать те виды спорта, которые заняли лидирующие позиции в уровне развития чувства ритма по первому тесту, относительно двигательной координации движений руками и движений руками и ногами, то можно отследить следующие взаимосвязи:

1. Ритм – техника и специфика вида спортивной специализации
2. Ритм – спортивный разряд.
3. Ритм – индивидуальные возможности.
4. Ритм-методика обучения и тренировки.

Рассмотрим данные взаимосвязи. **Ритм – техника и специфика вида спортивной специализации.**

Ритмичность в воркауте, спортивной гимнастике, базируется на статически-динамических движениях, футбол, фитнес – динамические движения, что обусловлено уровнем межмышечной координации, с отношением и пропорциональностью напряжения и расслабления отдельных мышечных групп в целостном



двигательном акте, скоростью перехода одной и той же мышечной группы из состояния напряжения в состояние расслабления.

Ритмичность в плавании как циклическом виде связана с чередованием нескольких фаз двигательного действия, выполняемых в определенной последовательности, что и определяет специфику ритма: постепенное увеличение мышечных усилий, максимальное ее проявление с постепенным снижением.

Взаимосвязь **«Ритм – спортивный разряд»**. Установлена обратно пропорциональная динамика, а именно, студенты без разряда показали результаты выше, чем студенты, имеющие разряд.

Анализ вариационного ряда студентов, занимающихся в группах спортивно-педагогического совершенствования по спортивной гимнастике свидетельствует, что студент Кобзарь воспроизвел ритмическую формулу 12 раз за 20 секунд не имея спортивного разряда, но активно занимающегося танцами. По 2 тесту, результаты примерно одинаковы.

Можно предположить, что данные студенты обладают ритмичностью как показатель моторной одаренности, или занимались музыкой, или имеют высокий спортивный разряд по другим сложно координационным видам спорта.

При этом мастера спорта по художественной гимнастике воспроизвели ритмический рисунок по 1 тесту 12 раз и по 2-му 6, продемонстрировав высокий и средний уровень.

**«Взаимосвязь ритм – индивидуальные возможности»**, где доминирующие позиции имеет индивидуальный ритм, основанный на наследственно-генетической предопределенности, связанный с функциональными возможностями нервной системы, психоэмоциональным состоянием, уровнем физической

подготовленности и степенью развития базовых координационных движений.

Следовательно, индивидуальный ритм предъявляет высокие требования по развитию двигательной памяти: требует запоминания большого объема сложных двигательных действий и особенностей их выполнения, передачи динамических характеристик движений, что важно не только для спортсмена, но и для будущей профессиональной деятельности.

Взаимосвязь **«Ритм - методика обучения и тренировки»**. Ритм – структура движений в различных видах спорта, которые отличаются многообразием форм их выполнения в пространстве и во времени; динамикой, закономерностями построения элементов двигательного акта, что характеризует ритмическую структуру движения, овладение которой является важнейшим условием эффективности его выполнения.

Умение тренера-преподавателя правильно определить необходимый ритм движений наряду с умением оценивать скорость, темп передвижения, амплитуду (размах) и другие характеристики. Как только улавливается целесообразный ритм движений, резко улучшается спортивный результат.

У занимающихся возникает ощущение неожиданной легкости, он понимает, что нашел нечто важное, потому что, прилагая меньше усилий, чем раньше, достигает большего эффекта.

Ритм коллективных действий проявляется в командных видах спорта, командных соревновательных выступлениях. Количественный результат ритмичности – способностью к четкому восприятию и воспроизведению двигательных действий по их пространственным, временным и силовым параметрам.

Качественный результат ритмичности – красота и зрелищность, которая определяется достижением полного

единства действия всех членов команды, соотношением и пропорциональности действий тех, кто выступает.

Результаты исследования представлены в 3-х публикациях в журнале ВАК и научной работе студентки Бычинской Анны «Исследование ритмичности двигательных действий в баскетболе».

Представим алгоритм проведения занятий по развитию ритмичности двигательных действий. Так, при обучении физическим упражнениям необходимо построить теоретическую модель ритмичных движений, которые представляют её содержание. Их внешняя простота, высокая упорядоченность в пространстве и времени могут создать впечатление чрезмерной легкости и доступности. В действительности же для достижения высоких результатов по овладению движениями тратится значительно больше времени и усилий. Произвольные двигательные ритмы полностью зависят от воли человека и представляют высшую степень организации двигательных актов [16, с.142].

Методика стимулируемого развития ритмичности предполагает включение в содержание каждого занятия двигательных заданий по всем её основными разновидностям: активизации внимания, развития двигательной памяти, распределения и прикладывания усилий, ориентирования в пространстве и способности к общим действиям.

В зависимости от типа занятия (его темы, задач) специальные упражнения предлагаются студентам в подготовительной, основной и заключительной частях в разной последовательности и объёме. Упражнения предполагают разную сложность в зависимости от технической структуры двигательного действия. Например, предлагаем вариант тренировочного комбинированного занятия.

Тема: бег с изменением направления и скорости передвижения, метания малого мяча на дальность.

Задание: ознакомить с особенностями забегов с изменением направления и скорости передвижения; совершенствовать технику метания мяча на дальность с места.

В подготовительную часть включаются упражнения для активизации внимания, как необходимого условия проявления и совершенствования ритмичности: во время ходьбы первый и третий шаги отметить хлопками; после каждого третьего шага поднять правую руку вверх, левую – на пояс; после пяти шагов вперед выполнить поворот на  $360^\circ$ ; определить и запомнить расстояние между шагами при ходьбе и беге, отметить разницу в прикладываемых усилиях при ходьбе, спокойном беге и при ускорении. Передвигаясь в колонне выполнять общеразвивающие и подготовительные упражнения синхронно с впереди идущим студентом.

В основной части занятия студентам предлагаются подготовительные и специальные упражнения для проявления и развития основных видов ритмичности: во время бега по правой стороне зала каждый пятый беговой шаг выполняется с поворотом направо, а десятый – налево на  $180^\circ$ ; во время бега по левой стороне спортзала акцентировано ставили левую ногу. Шаги должны были быть одинаковыми по амплитуде, скорость – равномерной; во время бега по диагонали – двойное ускорение в начале (10-12 м) и в середине дистанции. Предложенные беговые задания имеют четкий ритм и требуют определенной подготовки. Поэтому студентам разрешается в свободное от занятий время самостоятельно выполнять эти упражнения [16, с.143].

Для овладения ритмом метания мяча на дальность с места используются двигательные действия на активизацию внимания:

– осмотр места для броска мяча, отметить определенные ориентиры; сравнить разные по величине дополнительные усилия для выполнения подготовительных движений (опускание вниз руки с мячом, отведение её назад вверх) и основного двигательного действия (броска);

– сосредоточить внимание на разнице в прикладываемых усилиях при выполнении ведущего звена техники метания мяча.

Развитие двигательной памяти осуществляется с помощью следующих заданий: сосчитать и запомнить количество беговых шагов по правой и по левой стороне зала с акцентированной постановкой правой и левой ноги. Определить количество беговых шагов при первом и втором ускорении по диагонали и все дополнительные шаги до и после ускорений; запомнить величину усилий при беге с изменением направлений (акцентированных шагов) и во время ускорений.

Для развития ритмичности и распределения усилий предусматриваются специальные упражнения: бег с поворотами направо и налево на 360°, бег спиной вперед, удлинение бегового шага до максимальной амплитуды, бег укороченными шагами и многое другое.

При совершенствовании броска мяча в корзину студенты также выполняют ряд движений:

- бросок за намеченную линию из стойки на одном колене,
- из положения седа с прямыми ногами,
- с закрытыми глазами, в четверть силы,
- в полсилы и тому подобное.

Для лучшего ориентирования в пространстве студенты выполняют бег по правой и по левой стороне зала в пределах определённых коридоров (ширина 1-1,5 м), отмеченных мелом (или бумажными полосами). Запомнив ширину коридора и амплитуду своих шагов, необходимо

повторить задание без дополнительных ориентиров. Определив скорость пробегания отрезка (10 м) по диагонали, нужно сохранить её на более длинном отрезке (20 м).

При метании малого мяча с места на дальность студентам предлагается:

а) запомнить траекторию полета мяча при самой лучшей попытке и повторить её несколько раз;

б) определить амплитуду дополнительных и основных движений при метании, сравнить дальность броска при разной амплитуде движения руки и с дополнительным шагом ногой вперед;

в) сравнить разные ощущения при метании мяча в спортивном зале и на стадионе.

Развитие и совершенствование коллективного ритма (способности к коллективным действиям) происходит в процессе спортивной игры в конце основной части занятия. Кроме того, студентам предлагается разучить греческий народный танец «Сиртаки» с акцентированными ритмичными движениями, которые выполняются сначала очень медленно, затем с постепенным ускорением движений. Для лучшего ощущения общих действий студенты должны держать руки один у другого на плечах.

В заключительной части занятия также предлагаются упражнения на внимание, закрепление двигательной памяти, а именно:

а) ходьба с акцентированной постановкой стопы на носки («острый» шаг), с движениями рук (поднимаясь на носки, руки вверх, при опускании на всю ступню – руки за голову, выдерживая паузу для фиксации правильной осанки);

б) ходьба перекатом с пятки на носок, с акцентом на вертикальном положении в верхней точке (стойке на носках), руки в стороны ладонями вверх и другое.

Предполагается, что внедрение этой программы будет способствовать:

- выполнению упражнений с большей амплитудой;
- улучшению культуры движений.

Материалы исследований указывают на необходимость развития ритмичности с учетом её основных разновидностей и проявлений, которые формируются с некоторыми особенностями. В этом возрасте достаточно использования наглядности для усвоения характера изучаемого двигательного действия. Систематическое выполнение студентами различных упражнений в виде игр с постепенным их усложнением способствует развитию их двигательной памяти. Некоторые особенности прироста ритмичности могут наблюдаться при выполнении общих действий (коллективный ритм). Эта разновидность ритмичности связана с предъявлением специфических требований. К ним относятся способности тонко распределять мышечные усилия, ориентируясь на движения членов команды. Заданная амплитуда требует точности выполнения упражнений по пространственным характеристикам. Целевое совершенствование будет способствовать лучшему приросту показателей. Предложенные двигательные задания не требуют значительных силовых проявлений. При использовании игрового и соревновательного методов они будут способствовать более успешной трансформации индивидуального ритма двигательных действий в коллективный.

В качестве заключения отмечаем, что данное научное направление, о котором было обозначено, еще недостаточно разработано в отношении двигательных действий в физическом воспитании различных континентов обучающихся. Требуется серьезных исследований ритмология временных соотношений различных фаз, частей двигательного действия. Кроме

того, еще не исследованной проблемой выступает влияние различных ритмов, ритмологии на здоровье людей, их оздоровление.

### Литература

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание / Н.Г. Александрова // Тез. к док. – М.: Театр и искусство, 1924. – 7 с.
2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1980. – 287 с.
3. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании / В.В. Белинович // М.: Физкультура и спорт, 1958. – С. 67–72.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
5. Бурцева М.Е. Художественное движение / М.Е. Бурцева // Физкультура и спорт, 1930. – 188 с.
6. Бюхер К. Работа и ритм / К. Бюхер // М.: Новая Москва, 1923 – 326 с.
7. Галстян Р.В. Исследование ритма некоторых гимнастических упражнений и значение формирования представлений о нем в процессе обучения гимнастики / Р.В. Галстян // Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.: 1971. – С. 10–12.
8. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352с
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский // МН. : Нар. Асвета, 1978. – 88 с.
10. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства / Э. Далькроз // М.: Театр и искусство, 1922. – 120 с.



11. Дмитриев А.С. К вопросу о восприятии пространства и времени // Восприятие пространства и времени. – Л.: Наука, 1969. – С. 89–92.
12. Збруева Н.П. Ритмическое воспитание / Н. П. Збруева // М.: Худож. лит., 1935. – 111 с.
13. Иванов С.И. Ритмы нашей жизни / С. И. Иванов // М.: Просвещение, 1987. – 238 с.
14. Костюк Г.С. Некоторые вопросы взаимосвязи воспитания и развития личности // Вопросы психологии. – 1956. – N 12. – С. 6074.
15. Козлов И.Н. Ритм движения при произвольной коррекции отдельных его фаз / И.Н. Козлов, С.В. Менькова // В сб.: Актуальные проблемы физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшей школы. – СПб: СПГТУРП, 1995. – С. 95–97.
16. Курганский А.В. О возникновении и координации ритмических движений / А. В. Курганский // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №11. – С. 44–49.
17. Лоу Б. Красота спорта / Б. Лоу // Москва : Радуга, 1984. – 255 с.
18. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях // Минск.: Полымя, 1989. – 159 с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.
20. Назаренко Л.Д. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности / Л.Д. Назаренко, Ж.А. Игнатъева // Физическая культура. – 2000. – № 1. – С. 45–50.
21. Пэрна Н.Я. Ритм, жизнь и творчество / Н.Я. Пэрна // Ленинград. – Москва: Петроград, 1925. – 143 с.

22. Тристан В.Г. Роль биоритмов в занятиях физической культурой и спортом / В.Г. Тристан // Омск, ОГИФК, 1989. – 64 с.

23. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.

24. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей / Б.М. Теплов // М.: Изд-во АПН РСФСР, 1947. – С. 213.

25. Ужегов Г. Биоритмы на каждый день / Г. Ужегов // Москва, изд-во Гранд, 1996. – 607 с.

26. Шлемин А.М. Значение ритма при обучении и тренировке гимнастов / А.М. Шлемин // Теория и практика физического воспитания. – 1962. – № 2. – С. 38–40.

27. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 3 т. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – Т.2. – С. 355.

28. Элбакян Е.С. Ритмология как практика развития личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/ritmologiya-kak-praktika-razvitiya-lichnosti> (дата обращения 02.03. 2023).

29. Хрипун В.И. Ритмология как метод синтезирования науки и искусства, 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://cyberleninka.ru/article/n/ritmologiya-kak-metod-sintezirovaniya-nauki-i-iskusstva> ( дата обращения: 7.04.2023).

30. Очерки по ритмологии культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.aimakarov.com/wp-content/uploads/2017/11/Ritmologiya-kultury-ocherki.pdf> (дата обращения: 8.04.2023).

31. Хронобиология и хрономика (международный симпозиум к 90-летию Франца Халберга). С.М. Чибисов, Р.К. Агарвал, В.А. Фролов, Е.В. Харлицкая, Д.С. Скрылев, С. Де ла Пена, Р. Сингх, М. Фабьен, [Электронный ресурс]. – Режим доступа

<https://cyberleninka.ru/article/n/hronobiologiya-i-hronomika-mezhdunarodnyy-simpozium-k-90-letiyu-frantsa-halberga/viewer> (дата обращения: 02.09.2022).

32. Aftimichuk O. Theory and practice of rhythm in the professional training system for athletes and teaching staff. In: Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 2015, № 9, ISSN 2308-7269, p. 69–74.

### **1.3. Особенности обучения силовым видам спорта студентов вузов физкультурно-педагогического профиля (И.Н. Никулин, А.В. Воронков)**

*Особенности системы рейтингового контроля эффективности деятельности студентов в процессе изучения учебной дисциплины «Атлетизм» в вузе*

Одним из факторов, препятствующих повышению эффективности специального физкультурного образования в вузе, является традиционный подход к организации педагогического контроля учебной деятельности студентов. Результаты общепедагогических исследований и достижения передовой педагогической практики свидетельствуют о богатом педагогическом потенциале применения балльно-рейтинговой системы контроля эффективности образовательной деятельности студентов при занятиях физической культурой [10,11,17].

В качестве преимуществ балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов авторы относят ее стимулирующий потенциал, ее способность вовлекать студентов в соревнование по освоению компетенций направления подготовки и профиля; прозрачность балльно-рейтинговой системы, предоставление ею возможности регулярной, открытой и доступной для восприятия и понимания самими студентами оценки уровня их успеваемости; способность балльно-рейтинговой системы объективно оценить работу студента в целом и поставить заслуженную оценку на экзамене, сняв при этом необоснованные просьбы студента о более высоком балле, который он не заслужил и др. [9,18]. Однако обзор научно-методической литературы показывает, что вопросы эффективной организации рейтингового контроля при обучении бакалавров

физической культуры остаются к настоящему времени малоисследованными.

В НИУ «БелГУ» при реализации основной образовательной программы на направлениях подготовки бакалавриата «Физическая культура» и «педагогическое образование, профиль физическая культура» накоплен определенный опыт использования данной системы. *Цель исследования* – определить содержание и направленность системы рейтингового контроля образовательной деятельности студентов в процессе изучения учебной дисциплины «Атлетизм».

На факультете физической культуры НИУ «БелГУ» учебная дисциплина «Атлетизм» изучается на протяжении двух семестров второго года обучения. Специфическими результатами ее изучения являются наряду со знаниями, умениями и навыками - определенный уровень физической и технической подготовленности студентов в области силовых видов спорта.

Достижение этих специфических результатов невозможно без организации систематических занятий физическими упражнениями в течение всего времени изучения дисциплины. Данная дисциплина входит в обязательную часть основной образовательной программы и предусматривает 144 часа, из них 74 часа аудиторных занятий: 12 часов лекций и 62 практических занятия. Контрольной точкой в четвертом семестре является дифференцированный зачет. Учет успеваемости ведется на протяжении всех занятий.

Таблица 1

**Шкала оценивания балльно-рейтинговой системы  
по дисциплине «Атлетизм»**

Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
89 и менее	90-109	110-129	130-150

Подробно остановимся на способах оценки активности студентов на практических занятиях. В третьем семестре в рамках дисциплины происходит изучение двух силовых видов спорта – пауэрлифтинг и армрестлинг. Каждое занятие включает в себя теоретическую часть, на которой студенты получают информацию (например, о технике выполнения силовых упражнений или о технике приемов борьбы за столом). Добросовестная работа на занятии, направленная на усвоение нового материала, позволяет заработать 2 балла. Дополнительно 1 балл каждый студент может получить за успешное освоение техники или за правильный ответ. Опрос проводится в начале каждого занятия. Таким образом, на каждом занятии студент может заработать 3 балла. Если студент не пропустит ни одного занятия, включая лекции, он может набрать 90 баллов, что достаточно для получения зачета. Тем не менее, студент, который не может ответить на вопрос по пройденному материалу, теряет 1 балл. Занятие заканчивается подведением итогов, в процессе которого оценивается работа каждого. Набранные баллы заносятся в оценочный лист в журнале.

Также в процессе занятий происходит тестирование физической и технической подготовленности. Используется 4 раздела, в каждом из которых студент может набрать максимум 8 баллов. Так. В армрестлинге техническая подготовленность включает в себя правильное выполнение четырех способов атакующих действий: способом «вверх»; способом «крюк»; способом «бок»; способом «толчок».

Каждый способ при правильном выполнении дает студенту 2 балла. Если допускается грубая ошибка, из-за которой теряется основная структура атакующего движения, то способ не засчитан – 0 баллов. Ошибка, не влияющая на структуру движения, в целом снижает оценку на 0,5-1 балл.

Тестирование физической подготовленности у юношей включает в себя подтягивания в висе и сгибание-разгибание рук в упоре лежа, у девушек подъем туловища из положения лежа за одну минуту и сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Отдельно оцениваются умения производить судейство поединков в армрестлинге. Оно включает в себя:

1. Оценку судейства в качестве рефери в борьбе без связки.
2. Оценку судейства в качестве бокового судьи.
3. Оценку судейства в качестве рефери и бокового судьи при связывании рук специальным ремнем.
4. Оценку судейства в качестве рефери и бокового судьи при установке «судейского захвата».

Каждый компонент судейства оценивается в 2 балла.

Обязательным компонентом оценки судейской практики является ведение протокола соревнований. Если в ходе ведения протокола был потерян хотя бы один спортсмен, протокол не оценивается – 0 баллов. Обязательно повторное заполнение протокола. За каждую ошибку в протоколе снимается 1 балл.

Если студент не набирает необходимых для зачета баллов, он может дополнительно получить бонусы за самостоятельную подготовку по изучаемому модулю. Результат самостоятельной подготовки может включать в себя как теоретический, так и практический компоненты. В первом случае это может быть подготовка реферата или презентации по актуальным вопросам развития вида спорта на современном этапе. Результат самостоятельной работы оценивается в диапазоне 10-15 баллов.

Кроме этого, существует возможность получения бонусных баллов за участие в факультетских соревнованиях по армрестлингу (10 баллов за участие и 15 баллов за призовое место). Данное обстоятельство

дополнительно повышает активность студентов по овладению техникой борьбы за столом.

В четвертом семестре в рамках изучения учебной дисциплины «Атлетизм» происходит изучение таких видов спорта, как тяжелая атлетика и гиревой спорт. Процедура набора баллов отличается от предыдущего семестра содержанием тестирования.

У юношей данный раздел включает следующие формы:

– жим штанги лежа. Выполняется по правилам соревнований в трех попытках. Максимальный балл – 8;

– рывок штанги с весом 50% от веса тела. Выполняется по правилам соревнований. Оценивается техника выполнения. Максимальный балл – 8;

– толчок двух гирь по 24 кг. Выполняется по правилам соревнований. Оценивается результат. Максимальный балл – 8;

– теоретическое тестирование (с помощью тестов или путем устного опроса). Максимальный балл – 16.

У девушек тестирование включает следующие формы:

– жим штанги лежа. Выполняется по правилам соревнований в трех попытках. Максимальный балл – 10;

– рывок штанги с весом 33% от веса тела. Выполняется по правилам соревнований. Оценивается техника выполнения. Максимальный балл – 10;

– теоретическое тестирование (с помощью тестов или путем устного опроса). Максимальный балл – 20.

Для проведения тестирования физической подготовленности разработаны практические нормативы, в которых учитывается весовая категория студента (см. таблицы 2 и 3).



Таблица 2

**Таблица оценки результатов в толчке гири  
(юноши, вес гири 24 кг)**

Весовая категория	Количество баллов							
	8	7	6	5	4	3	2	1
	Количество подъемов							
до 60 кг	18	15	12	9	6	4	2	1
до 65 кг	22	18	14	11	8	5	3	2
до 70 кг	26	21	16	13	10	6	4	2
до 75 кг	30	24	18	15	12	7	5	3
до 80 кг	34	27	20	17	14	8	6	4
до 90 кг	36	28	22	19	16	9	7	4
+ 90 кг	38	30	24	21	18	10	8	5

Таблица 3

**Таблица оценки результатов в жиме штанги лежа на скамье (юноши, кг.)**

Категория / Баллы	8	7	6	5	4	3	2	1
до 56	82,5	77,5	72,5	67,5	62,5	57,5	52,5	47,5
до 60	85	82,5	77,5	72,5	67,5	62,5	57,5	52,5
до 67,5	95	90	85	80	72,5	67,5	62,5	57,5
до 75	102,5	95	90	85	77,5	72,5	67,5	62,5
до 82,5	110	102,5	95	92,5	87,5	82,5	77,5	72,5
до 90	120	110	102,5	97,5	92,5	87,5	80	75
до 100	130	120	110	105	100	92,5	85	80
+100	140	130	115	110	105	97,5	90	85

Апробированная в течение 15 лет балльно-рейтинговая система оценки эффективности деятельности по учебной дисциплине «Атлетизм» способствует значительному повышению активности студентов, повышает их мотивацию к добросовестному выполнению всех заданий на каждом занятии, обеспечивает более высокий уровень физической и технической подготовленности применительно к силовым видам спорта. Установлено также, что применение системы рейтингового контроля при изучении дисциплины

«Атлетизм» обеспечивает существенное повышение качества усвоения теоретических и методических знаний, качества усвоения умений и навыков организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, посещаемости учебных занятий, сравнимость результатов отдельных студентов по успешности изучения учебной дисциплины.

*Особенности методики обучения соревновательным упражнениям тяжелой атлетики*

Возросшая популярность видов спорта, в основу содержания соревновательной или подготовительной деятельности которых положены упражнения с отягощениями, привела к их широкому распространению. Это - пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт, армрестлинг и др. Особняком стоит тяжелая атлетика, имеющая статус олимпийского вида спорта. Проведение чемпионатов по этим видам на международной арене, активное их развитие в отдельных странах диктует требование систематизации этих видов как силовых видов спорта. Объединяющим указанные виды спорта является решающая роль отдельных силовых способностей для достижения наивысших соревновательных результатов, индивидуальный и суммарно-групповой характер соперничества, деление на весовые категории, единая система средств, методов развития силовых качеств, использование сходных видов сопротивлений и некоторых упражнений. Однако каждый силовой вид спорта имеет своеобразие, проявляющееся в различных правилах и условиях.

Тяжелая атлетика – это скоростно-силовой вид спорта, который включает в себя выполнение двух соревновательных упражнений - классического рывка и классического толчка штанги двумя руками, где

необходимо проявить сложно координационную технику выполнения и максимальную мощность [1, 5].

Специалисты выделяют два основных подхода к обучению спортсменов технике выполнения тяжелоатлетических упражнений: обучение технике классических (соревновательных) упражнений в целом и обучение по частям, в частности, фазам из которых в дальнейшем и будет складываться классическое упражнение в целом [3, 6].

В рамках учебной дисциплины «Атлетизм», на факультете физической культуры НИУ «БелГУ» предусмотрено обучение технике тяжелоатлетических соревновательных упражнений. В соответствии с рабочей программой и учебным планом направлений подготовки «Физическая культура» и «Педагогическое образование» профиль физическая культура, на этот раздел программы отводится всего 16 часов для обучения технике тяжелоатлетических упражнений. Для сравнения, в спортивных школах на обучение технике этих упражнений отводится 80 часов [3].

Ускоренное обучение студентов технике тяжелоатлетических упражнений ставит своей задачей в минимальный срок обучить правильной технике выполнения классических упражнений (рывок, толчок) в соответствии с подводящими упражнениями к ним и закрепить результаты обучения на практике. В настоящее время проблема ускоренного обучения технике тяжелоатлетических упражнений студентов факультетов физической культуры является практически неразработанной и нуждается в научном обосновании.

Методы и организация исследования. Для выявления эффективности методики и ее сравнения с другими, были сформированы две контрольных и экспериментальная группы. Всего в эксперименте приняли участие 37 студентов.

В экспериментальной группе при обучении технике тяжелоатлетических упражнений использовался комбинированный метод, который включал в себя использование расчлененного и целостного методов одновременно. Так, во время обучения студенты на каждом занятии выполняли подводящие упражнения, а в конце каждого занятия выполняли классическое упражнение в целом.

Так же при обучении использовались комбинированные подводящие упражнения. Например: протяжка рывковая с вися штанга выше колен плюс протяжка рывковая с вися ниже колен, т.е., одно подводящее упражнение состояло из двух одновременно. Это использовалось для того, чтобы на практике студенты отработывали как можно больше подводящих упражнений, так как стоит задача обучить студентов технике тяжелоатлетических упражнений в кратчайший срок. Занятия делились так же, 4 занятия для обучения классического рывка и 4 занятия для классического толчка. Последовательность обучения упражнений была следующая: классический рывок – классический толчок, подъем на грудь – толчок от груди.

Контрольные группы обучались по методикам А.Н. Воробьева и М.А. Абдулаева, где использовался только расчлененный метод обучения [1,5] и своей последовательностью обучения классических упражнений. А.Н. Воробьев предлагает свою последовательность – подъем на грудь, толчок от груди, классический рывок. М.А. Абдулаев – классический рывок, классический толчок, далее снова классический рывок и классический толчок, таким образом получается чередование обучения упражнений по занятиям.

Далее осуществлялась оценка эффективности экспериментальной методики, проводилось итоговое тестирование.

Результаты и их обсуждение. После проведения экспертной оценки было произведено сравнение показателей техники контрольных и экспериментальной групп.

Эксперты оценили технику классического рывка и классического толчка каждого студента по специальным критериям, которые были составлены исходя из примерной программы по виду спорта «Тяжелая атлетика» [3]. В эксперименте юношам и девушкам отводилось по 3 попытки на каждое упражнение, всего у них было 6 подходов [16]. Вес грифа в ходе эксперимента для юношей составил 20 кг, для девушек 10 кг. После чего для каждой группы была составлена таблица среднеарифметических значений показателей среди групп (рис. 1 и 2).

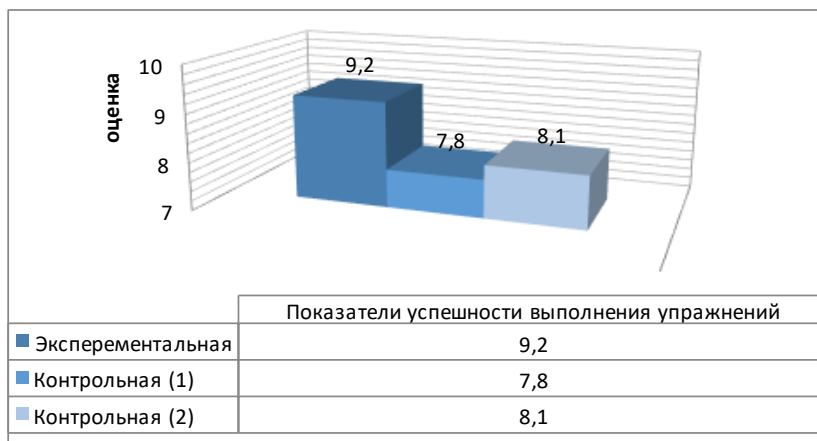


Рис.1. Результаты среднеарифметических показателей в группах (классический рывок)

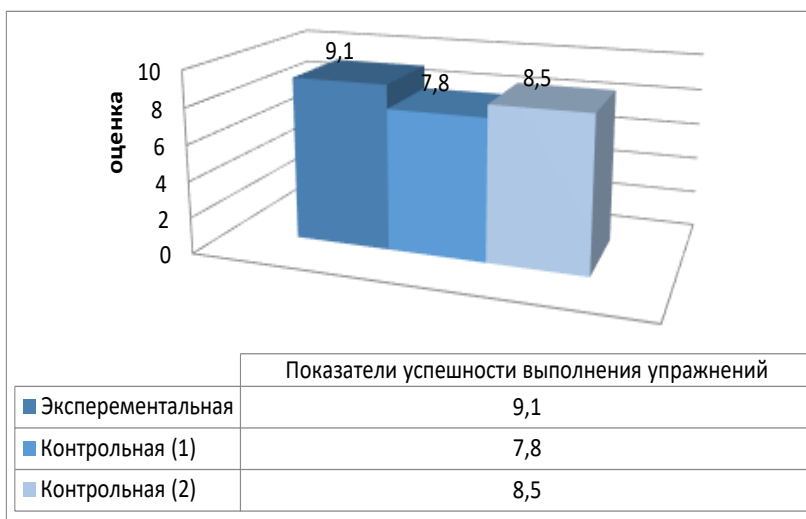


Рис. 2. Средний показатель баллов в технике выполнения классического толчка

На заключительном этапе педагогического эксперимента осуществлялась оценка влияния экспериментальной методики по развитию техники у студентов по t-критерию Уайта.

Таблица 4

**Результаты сравнительного анализа показателей техники тяжелоатлетических упражнений студентов в группах**

Тест	Группа	Тестирование	
		T (табличное)	T (расчетное)
Рывок классический	Экспериментальная группа	124	>122,5
	Контрольные группы		
Толчок	Экспериментальная группа	124	>123,5

классический	Контрольные группы		
--------------	--------------------	--	--

Так как  $T$  табличное больше  $T$  расчетного в классическом рывке и в классическом толчке между экспериментальной и контрольными группами по  $t$ -критерию Уайта, расчеты показывают на достоверность различий и, соответственно экспериментальная методика является эффективной при  $p < 0,05$  (при 5% уровне значимости).

Выводы. Экспериментальная методика ускоренного обучения технике тяжелоатлетических упражнений студентов факультета физической культуры НИУ «БелГУ», основанная на применении комбинированного метода с использованием комбинированных подводящих упражнений, показала достоверные изменения в технике выполнения тяжелоатлетических упражнений «классический рывок» и «классический толчок». Предложенная методика позволяет занимающимся быстрее сформировать целостный двигательный стереотип выполнения тяжелоатлетических упражнений.

*Особенности методики обучения студентов  
соревновательным упражнениям гиревого спорта*

Гиревой спорт по праву считается народным видом спорта в России. Этот вид спорта доступен, не требует значительных затрат на оборудование и экипировку. При этом занятия с гирями воздействуют на развитие всех физических качеств человека. Особенно эффективно развиваются силовые способности [4].

В комплекс ГТО, возрожденном в России в 2014 году, среди испытаний для определения силовых способностей для юношей и мужчин включено одно из упражнений заимствовано из гиревого спорта – рывок гири

[7]. Данное обстоятельство подтверждает значимость освоения будущими учителями физической культуры техники выполнения и методики обучения соревновательных упражнений гиревого спорта.

На факультете физической культуры НИУ «БелГУ» в рамках дисциплины «Атлетизм» реализуется раздел «Гиревой спорт». Учитывая малый объем часов аудиторной работы, которая предполагает изучение данного раздела, возникает необходимость оптимизировать процесс обучения.

Организация исследования. В поиске наиболее эффективной методики, направленной на освоение техники выполнения и методики обучения соревновательных упражнений гиревого спорта, был проведен эксперимент, в ходе которого применялось два разных подхода к обучению студентов факультета физической культуры.

Первый подход предполагал освоение трех соревновательных упражнений (рывок, толчок, толчок по длинному циклу) на каждом практическом занятии, отведенном разделу «Гиревой спорт». Второй подход предполагал последовательное изучение упражнений в следующем порядке:

1. Толчок.
2. Толчок по длинному циклу.
3. Рывок.

В исследовании принимали участие 52 студента (28 юношей и 24 девушки). В одной группе было 16 юношей и 12 девушек. В другой группе 13 юношей и 11 девушек. Изучение раздела «Гиревой спорт» в соответствии с учебным планом дисциплины «Атлетизм» включало в себя 8 часов аудиторной работы и 8 часов самостоятельной работы.

В одной группе, где реализовывался первый подход к обучению, занятия строились следующим образом. На



первом занятии проходило теоретическое ознакомление с техникой выполнения всех соревновательных упражнений гиревого спорта. После чего обучающиеся приступали к освоению техники, используя подводящие упражнения. Для каждого соревновательного движения выполнялось по 2-3 подводящих упражнения.

На втором занятии одни подводящие упражнения заменялись на другие. То же самое происходило на третьем занятии. На четвертом занятии происходило освоение всех соревновательных упражнений в полной координации и их выполнение на оценку, которую выставляли эксперты.

В другой группе, где реализовывался второй подход к обучению, занятия строились следующим образом. На первом занятии студенты выполняли все подводящие упражнения для толчка и освоение толчка в полной координации. На втором занятии точно также осваивали толчок по длинному циклу.

На третьем – рывок. На четвертом - происходило освоение всех соревновательных упражнений в полной координации и их выполнение на оценку, которую выставляли эксперты.

Среди подводящих упражнений для толчка можно выделить:

- запрыгивание на тумбу (высотой 20-40 см) и спрыгивание с нее, с принятием вертикального положения с полностью прямыми ногами, как после запрыгивания, так и после спрыгивания;

- толчок диска от штанги (вес диска 2,5-5 кг) с прыжком (с отрывом ног от помоста). Постепенно высота прыжка снижается и упражнение выполняется без отрыва носков от помоста;

- удержание гирь (вес гирь от 8 до 16 кг) на груди в стартовом положении;

– полуприсед со штангой на груди (штанга удерживается на дельтовидных мышцах согнутыми скрестно руками);

– выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах.

Среди подводящих упражнений для толчка по длинному циклу можно выделить:

– махи гирей (одна гиря удерживается двумя руками);

– подрыв гирь с помоста;

– подъем одной гири на грудь (гиря удерживается одной рукой);

– подъем одной гири с последующим выполнением толчка;

– подъем двух гирь на грудь без постановки гирь на помост.

Среди подводящих упражнений для рывка можно выделить:

– подрыв гири с помоста без замаха (гиря стоит возле пятки левой ноги при выполнении упражнения правой рукой);

– подрыв гири с помоста с замахом;

– махи гирей до уровня груди одной рукой;

– махи гирей до уровня груди с постановкой гири на предплечье в верхней мертвой точке (в верхней мертвой точке переход из обычного захвата в глубокий захват);

– выполнение рывка в полной координации со сменой работающей руки через каждые 5 повторений.

Результаты и их обсуждение.

Выполнение соревновательных движений осуществлялось у девушек с гирями 8 кг, у юношей с гирями 16 кг. Студенты поочередно выполняли сначала толчок, затем толчок по длинному циклу, затем рывок. В каждом упражнении нужно было выполнить от 10 до 15

повторений. Эксперты оценивали технику выполнения каждого упражнения по 10-балльной шкале. Оценки трех экспертов суммировались и делились на три. Для выставления оценки были разработаны критерии, согласно которым за мелкие одиночные ошибки происходила сбавка 1 балл, за мелкие, постоянно повторяющиеся, ошибки сбавка 2 балла. За грубые ошибки сбавка могла составлять от 2 до 4 баллов (Правила вида спорта «Гиревой спорт», 2018).

В таблицах представлены результаты математической обработки полученной в ходе исследования экспертной оценки. Обработка проходила с использованием Т-критерия Уайта [2].

Таблица 5

Результаты экспертной оценки техники у юношей обеих групп

n	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	сумма	
K1	16	5,7	5,7	5,7	6	6	6,3	6,3	6,7	6,7		7	7	7	7	7	7,7														
K2	13									6,7						7,3	7,7	7,7	8	8	8	8	8	8,3	8,3	8,7	9	9,3			
R1		2	2	2	5	5	7,5	7,5	10	10		14	14	14	14		19													145	
R2										10						17		19	19	23	23	23	23	23	23	26	27	28	29	290	

При данном количестве наблюдений  $T_{\text{(табличное)}}=150$ . У нас наименьшая сумма рангов 145. Так как  $T_{\text{(табличное)}} > T_{\text{(меньшая сумма рангов)}}$ , мы можем говорить о достоверности различий между экспертными оценками студентов двух групп.

То есть, можно утверждать, что методика, в основе которой лежит последовательное изучение упражнений гиревого спорта, более эффективна.

Средний результат у юношей в первой группе 6,5 баллов, а во второй группе 8,0.

Схожие результаты обнаружены у девушек (таблица 8).

Таблица 6

**Результаты экспертной оценки техники  
у девушек обеих групп**

	n	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	сумма	
K1	12	5,7	5,7	5,7	6	6	6	6	6,3	6,3	6,7				7				8							
K2	11								6				6,7	6,7	7	7	7,7		8	8	8,3	8,7	9			
R1		2	2	2	6	6	6	6	9,5	9,5	12			15				19							95	
R2									6				12	12	15	15	17		19	19	21	22	23		181	

При данном количестве наблюдений  $T(\text{табличное})=99$ . У нас наименьшая сумма рангов 95. Следовательно, для девушек методика, в основе которой лежит последовательное изучение упражнений гиревого спорта, также оказалась более эффективной.

Средний результат у девушек в первой группе 6,3 баллов, а во второй группе 7,6.

**Выводы.** При освоении техники выполнения и методики обучения соревновательных упражнений гиревого спорта целесообразно использовать методику, в основе которой лежит последовательное изучение сначала точка, потом толчка по длинному циклу, потом рывка гири.

Рекомендуется многократно выполнять 5-6 подводящих упражнений и далее соревновательное упражнение в полной координации на каждом занятии.

*Особенности методики обучения студентов  
соревновательным упражнениям армрестлинга*

Армрестлинг является одним из эффективных средств физического воспитания студентов, получившим общенародное признание за свою доступность и зрелищность. Так, борьба на руках в полной мере соответствует реализации доминирующих мотивов студентов – быть сильным, самоутвердиться среди сверстников, развивать силу воли.

Стремление к физическому совершенству и атмосфера соревнований требуют от армрестлера

предельного напряжения физических сил, высокой степени психической мобильности. Техничко-тактическое разнообразие способов атакующих действий позволяет проявить себя каждому, кто упорно тренируется, практически независимо от веса, роста и других антропометрических показателей [13].

Стремление к физическому и психическому совершенству можно рассматривать как один из важнейших мотивов занятий армрестлингом. Желание максимально использовать свои интеллектуальные, физические и творческие способности для достижения успеха в спортивной деятельности и осознание своих возможностей являются ведущими мотивами совершенствования личности.

Армрестлинг требует от спортсмена-студента высокой степени не только физического, но и умственного развития. В поединке побеждает «быстро думающий» спортсмен, хорошо подготовленный технически, тактически и физически. Всё это, безусловно, будет способствовать лучшему усвоению знаний, подготовке молодого специалиста и его дальнейшей трудовой деятельности после окончания вуза.

На факультете физической культуры Белгородского государственного национального исследовательского университета (НИУ «БелГУ») армрестлинг включен в качестве модуля в программу учебной дисциплины «Атлетизм».

В процессе изучения модуля студенты осваивают технику борьбы, правила соревнований, специально-подготовительные упражнения, пробуют свои силы на внутривузовских соревнованиях.

## Содержание изучаемых тем модуля «Армрестлинг»

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела темы
1	2	3
1.	История развития армрестлинга	Общая характеристика армрестлинга. История развития армрестлинга в мире, СССР, России и Белгородской области. Основные правила соревнований. Системы проведения соревнований.
2.	Компоненты процесса спортивной тренировки.	Основные принципы и методы физической и технико-тактической подготовки в армрестлинге. Планирование тренировочного процесса.
3.	Техника безопасности при занятиях армрестлингом.	Требования к форме. Требования к разминке. Значение правильной техники выполнения упражнений. Основы страховки и само страховки.
4.	Правила борьбы за столом и нарушения.	Основные положения. Стартовая позиция. Начало и окончание поединка. Нарушения правил. Критическое положение. Опасные положения. Судейский захват. Разрыв захвата.
5.	Обучение стартовой позиции.	Положение ног. Положение туловища. Положение руки (плеча, предплечья, кисти). Оптимальные точки опоры и рабочие углы. Положение свободной руки. Захват штыря: прямой, обратный, сверху.

6.	Обучение технике борьбы.	Атака способом «бок». Атака способом «крюк». Атака способом «верх». Атака способом «толчок». Подводящие упражнения. Основные ошибки.
7.	Виды сопротивлений.	Свободные отягощения. Тренажеры. Вес собственного тела. Сопротивление партнера. Эспандеры и амортизаторы. Устройство различных видов сопротивлений, виды, достоинства и недостатки, диапазон применения.
8.	Общеподготовительные и специальные упражнения.	Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц брюшного пресса. <b>Общеподготовительные упражнения для мышц плеча.</b> Строение двуглавой мышцы плеча, ее функции. Строение трехглавой мышцы плеча, ее функции. <b>Общеподготовительные упражнения для мышц предплечья и кисти.</b> Строение и функции мышц предплечья. <b>Специально-подготовительные упражнения для мышц плеча.</b> <b>Специально-подготовительные упражнения для мышц предплечья.</b>
9.	Обучение приемам судейства поединка в качестве рефери и бокового судьи	Жесты и команды рефери. Жесты и команды бокового судьи. Установка судейского захвата. Связывание захвата специальным ремнем. Объявление замечаний и предупреждений (фолов). Объявление победителя.

10.	Ведение соревновательного протокола	Ознакомление с олимпийской и круговой системами. Ведение протокола по системе с выбыванием после второго поражения. Процедура взвешивания и жеребьевки. Распределение участников по парам. Переход из группы А в группу Б. Определение финалистов и полуфиналистов. Определение мест. Распределение очков. Определение мест в двоеборье. Определение мест в командном зачете.
11.	Подготовка к соревнованиям (питание, разминка, оценка соперников).	Значение и содержание разминки. Профилактика травматизма на соревнованиях. Выбор весовой категории. Особенности сгонки веса. Наблюдение за соперниками. Планирование тактического рисунка борьбы.

Особенности обучения студентов техническим действиям армрестлинга. Для наиболее эффективной борьбы следует активно включать в работу мышцы туловища, мышцы ног и вес тела. Идеальным атакующим движением в армрестлинге можно считать движение, при котором положение плеча и предплечья относительно туловища остается близким к стартовому положению. В этом случае относительно слабые мышцы рук работают в статическом режиме. В этом режиме они могут достигать больших показателей силы, чем во время динамических усилий. Динамическая же работа выполняется за счет сильных мышц туловища (прямая и косые мышцы живота, разгибатели туловища, широчайшие и грудные мышцы) [12].



Условно в работе ног и туловища можно выделить три важнейших элемента. Первый, наиболее значимый элемент – наклон туловища (при борьбе правой рукой наклон влево). Задача, которая решается этим движением, – опускание захвата на валик. Во время этого движения спортсмен наклоняет туловище до положения, пока захват не опустится до поверхности валика. Во время наклона локоть свободной руки опускается ниже поверхности стола. Студент переносит вес тела на сзади стоящую ногу.

Важные моменты, на которые надо обращать внимание во время выполнения наклона туловища, если использовать его как подводящее упражнение. Положение локтя борющейся руки на подлокотнике неизменно. Если спортсмен невысокого роста, можно в исходном положении располагать локоть либо в центре подлокотника, либо в левом нижнем углу (при борьбе правой рукой). Плечи должны быть параллельны краю стола во время всего упражнения. Поворот туловища влево считается ошибкой. Положение ног и таза во время всего упражнения остается неизменным, как в стартовом положении.

Второй ключевой элемент – смещение туловища в сторону атаки. Задача этого движения – сместить захват в сторону своего валика. Студент слегка сгибает сзади стоящую ногу и переносит на неё вес тела. При этом туловище смещается влево, при этом живот скользит по краю стола. Во время движения нужно исключить наклон и поворот туловища.

Локоть до начала движения располагается в правом верхнем углу подлокотника (при борьбе правой рукой) и перемещается в левый верхний угол подлокотника.

Третий элемент – подсед. Задача этого движения – перетянуть захват на свою сторону, тем самым разогнуть руку соперника. Студент, слегка сгибая ноги, подает таз вперед под стол. При этом плечи отклоняются назад.

Очень важно при выполнении подседа не опускать таз вниз (при этой ошибке увеличивается расстояние от туловища до плеча), а подавать его вперёд, сохраняя неизменным расстояние от туловища до плеча.

За отклоняющимся назад туловищем локоть скользит из правого верхнего угла в правый нижний угол (при борьбе правой рукой).

Если соединить выше названные три движения получается «классическое боковое движение корпусом». Суть его заключается в том, что спортсмен одновременно перетягивает хват на себя за счёт подседа, при этом смещает корпус вместе с хватом влево и выполняет наклон. Во время выполнения этого движения хват движется по диагонали в левый ближний угол стола.

Локоть движется из правого верхнего угла в левый нижний угол подлокотника.

«Классическое боковое движение корпусом» составляет основу техники выполнения трех из четырех наиболее популярных атакующих действий в армрестлинге. Поэтому обучение технике целесообразно начинать именно с него. Разучивание техники этого движения можно проводить в целом. Если студент не может овладеть движением в целом можно перечисленные выше упражнения (наклон туловища, смещение туловища в сторону атаки и подсед) использовать как подводящие для освоения основных элементов «классического бокового движения корпусом» или для устранения ошибок в этом движении.

Все упражнения сначала нужно выполнять либо с расслабленной рукой соперника, либо совсем без соперника. Потом соперник начинает оказывать дозированную нагрузку, которая ни в коем случае не должна приводить к нарушению техники движения [12].

В таблице 8 представлены соревновательные движения с позиции приоритетных движений кистью и

предплечьем спортсмена, а также приоритетного воздействия на руку соперника [14].

Таблица 8

**Основные соревновательные упражнения  
(технические действия) в армрестлинге**

Название технического действия	Работа кисти и предплечья	Воздействие на руку соперника
Атака способом «Бок»	Сгибание кисти с сохранением нейтрального положения предплечья.	Воздействие осуществляется на кисть соперника
Атака способом «крюк»	Сгибание кисти и супинация предплечья	Воздействие осуществляется на предплечье соперника
Атака способом «верх»: 1. Против верха 2. Против крюка	1. Отведение кисти и пронация предплечья 2. Сгибание кисти и пронация предплечья	Воздействие осуществляется на пальцы соперника: 1. Основное воздействие на указательный палец 2. Основное воздействие на мизинец
Атака способом «толчок»	Сгибание кисти и супинация предплечья	Воздействие осуществляется на предплечье соперника
«Толчок» разогнутой кистью	Разгибание кисти сохранение нейтрального	Воздействие осуществляется на кисти соперника

(выполняется только связанным захватом)	со	положения предплечья	
---	----	----------------------	--

### Использованная литература

1. Абдулаев М.А. Как построить тренировочный цикл штангиста: / М.А. Абдулаев. – М.: «Советский спорт», 1990. – 61с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры / Б.А. Ашмарин. – М: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

3. Беляев В.С. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» / В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров. – М.: 2016. – 244 с.

4. Виноградов Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей [Текст]: методические рекомендации / Г.П. Виноградов. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. – 24 с.

5. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник / А.Н. Воробьев – М.: «Физкультура и спорт», 1981. – 256 с.

6. Ге Н.Д. Техническая подготовка тяжелоатлетов: Техника, обучение, совершенствование. Новая концепция подготовки тяжелоатлетов / Н.Д. Ге – Алма-Аты, 1999. – 120 с.

7. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] : утверждены приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 № 90 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5c8a217b493d.pdf> (дата обращения: 02.12.2022)

8. Дворкин Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. – (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/455310> (дата обращения: 02.11.2022).

9. Домаренко Е.В. Реализация балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов в российских вузах: состояние, проблемы, перспективы / Е.В. Домаренко, А.Ю. Домбровская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – № 11 (ноябрь). – С. 61–65.

10. Закурин Л.В. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Л.В. Закурин. – Ярославль, 2005. – 26 с.

11. Кожанов В.И. Применение системы рейтингового контроля в управлении физическим воспитанием студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В.И.Кожанов. – Йошкар-Ола, 2006. – 23 с.

12. Никулин И.Н. Программно-методическое обеспечение в армспорте : учеб.-метод. пособие / И.Н. Никулин, А.В. Воронков, Б.Г.Триколич, М.С. Филатов. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 160 с.

13. Никулин И.Н. Опыт развития армрестлинга в условиях вуза / И.Н. Никулин, Э.И. Никулин, М.С. Филатов / Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации : сборник статей по материалам VII междунар. науч.-практ. конференции (г.Белгород, 7 апреля 2020 г.) [Электронный ресурс] / под ред. Е.А. Богачевой, Е.А. Гуськовой, И.А. Куренской. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – Ч.1. – С. 479–481 – Режим доступа:

<https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/1-chast-konf-zozh.pdf>

14. Никулин И.Н. Силовые способности в армрестлинге: основные тенденции, оценка, особенности проявления: монография / И.Н. Никулин, И.А. Матюшенко, А.В. Посохов, А.В. Воронков – М.: Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 120 с.

15. Правила вида спорта «Гиревой спорт» [Электронный ресурс] / утв. приказом Министерства спорта РФ № 68 от 29 января 2018 г. / Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71789582/> (дата обращения: 21.11.2022)

16. Правила вида спорта «Тяжелая атлетика» (утв. приказом Министерства спорта РФ № 894 – М.: 2017. – 72 с.

17. Старченко М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / М.М. Старченко. – Омск, 2005. – 23 с.

18. Яковлева М.Ю. Рейтинг-контроль как комплексная система контроля учебного процесса в вузе: Дис. канд. пед. наук / М.Ю. Яковлева. – Ставрополь, 2002. – 160 с.

#### **1.4. Организация и содержание профориентационной работы с обучающимися-спортсменами на базе института физической культуры, спорта и здоровья МПГУ (Ким Т.К., Кузьменко Г.А.)**

*Если вы удачно выберете труд  
и вложите в него всю свою душу,  
то счастье само отыщет вас.*

*К.Д. Ушинский*

Социокультурный потенциал физической культуры и спорта «связан с воздействием двигательной активности на человека и определяет роль физической культуры как важнейшей составляющей здорового образа жизни. Оптимальная двигательная активность имеет как оздоровительное значение для соматического и психического здоровья человека, так и огромное воспитательное значение – способствует дисциплинированности, повышению ответственности, проявлению настойчивости и трудолюбия в достижении поставленной цели, воспитанию социальной, трудовой и творческой активности, что оказывает влияние на развитие общества. Прикладной характер, основанный на естественных биологических характеристиках, является важной отличительной особенностью физической культуры и заключается в формировании тех навыков, способностей и социальных ценностей, освоении того практического опыта, которые наиболее значимы и востребованы для личности в профессиональной и социальной деятельности. Физическая культура обладает мощнейшим воспитательным потенциалом в формировании моральных и этических ценностей, не имеет биологических, возрастных, социальных и профессиональных границ. Всестороннее гармоничное

развитие личности основывается на единстве физического совершенствования, интеллектуального и духовно-нравственного воспитания» [18].

Спортивная среда и спортивная деятельность, реализуемые юным спортсменом, «обладают мощным воспитательным потенциалом для формирования у детей и молодежи духовных ценностей и эталонных моделей поведения через освещение в средствах массовой информации спортивных событий, демонстрации образцов нравственного выбора, примеров соответствия кодексам спортивной этики, что возможно на основе идей спортизации физического воспитания» [10].

Согласно представлениям Д.А. Леонтьева, Н.С. Пряжникова, С.Д. Неверковича с соавторами – «выбор профессии осуществляется в опоре на чередование этапов:

А – самоактуализации способностей и склонностей субъекта, зарождения мотива профессиональной деятельности и на ее основе создания означенной потребности в данном виде труда и типе профессионального образования;

Б – самостоятельного или вынужденного включения субъекта в пространство профессиональной деятельности, в ходе чего происходит формирование индивидуального смысла ... взаимодействия на уровне диалога профессионалов» [1, 9, 15].

В связи с этим организация и содержание профориентационной работы с обучающимися спортсменами обусловлены направленностью личности и деятельности каждого, опосредованы их проявлениями как базовым основанием для успешной реализации личностно-деятельностного подхода к построению образовательных программ для подростков и юношества.

«Спортивная среда и спортивная деятельность обладают мощным воспитательным потенциалом для



формирования у детей и молодежи духовных ценностей и эталонных моделей поведения через освещение в средствах массовой информации спортивных событий, демонстрации образцов нравственного выбора, примеров соответствия кодексам спортивной этики, что возможно на основе идей спортизации физического воспитания» и приобщения к спортивной культуре подрастающего поколения [10].

«Поэтапный процесс профессионального становления личности спортсмена, как отмечает Н.Н. Моисеенко, опирается на: осознанный выбор профессии на основе учета индивидуально-психологических особенностей личности; формирование профессиональной направленности; освоение новой социальной роли; становление профессионально важных качеств и умений; позволяющих творчески проектировать свою карьеру в спорте» – массовом и высших достижений [12].

Профессиональная ориентация личности обусловлена актуализацией потребностно-мотивационной сферы, которая, по Е.В. Мельник и Е.В. Воскресенской, является «основой развития профессиональной направленности и формирования профессиональной пригодности и определение степени их выраженности является атрибутом профессионального становления личности» [11].

Направленность личности обучающегося-спортсмена, на наш взгляд, определяется содержанием представленных в личностно-деятельностном портрете:

- *потребностей*, раскрывающих специфику активности в направлениях спорта, учебы, хобби, рекреации, спортивно-массовой деятельности;
- *мотивов*, актуализирующих содержательную направленность на развитие в видах спортивной деятельности – игровой, коммуникативной, учебной,

контролирующе-оценочной, тренировочной,  
восстановительно-рекреационной, рефлексивной,  
организационной, соревновательной  
(предпрофессиональной, др.), обуславливающих  
конкретизацию цели на определенное действие и  
определяющих содержание задач на фазу действия  
(движения), (двигательную) операцию;

– *ценностных ориентаций* – отражающих  
экзистенциальный и ситуативный контексты ценностного  
восприятия в существующей реальности всего спектра  
поведенческих приоритетов личности в деятельности,  
когда мы рассматриваем ценность не только в аспекте  
потенциальной высокой ее значимости для личности как  
таковой, а именно в деятельности с ее результативно-  
персонифицированными результатами;

– *установок*, определяющих бесконфликтное  
принятие правил-требований деятельности и действия при  
актуализации интеллектуальной, волевой, регулятивной и  
операционально-технической сфер личности;

– *убеждений*, характеризующих всю полноту  
картины миропонимания юного спортсмена, свода правил  
личности в деятельности и взаимодействиях с  
окружающими людьми. Что определяет компоненты  
направленности растущей личности как таковой и их  
структурную взаимообусловленность.

Организация и содержание профориентационной  
работы с обучающимися-спортсменами, реализуемой на  
базе института физической культуры, спорта и здоровья  
зависит от направленности личности и деятельности  
каждого подростка, юноши, девушки с учетом его (ее):

– этапа спортивной подготовки и результативности  
соревновательной деятельности;

– мотивации к совершенствованию процессуально-  
результативных характеристик тренировочной и  
соревновательной деятельности, отражающих степень

личностной заинтересованности;

– широты потребностей, связанных с целостными видами деятельности как показателя культурного развития, самообразования, саморазвития, самосовершенствования растущей личности;

– сформированности ценностных и смысложизненных ориентаций на самореализацию в избранном виде деятельности;

– сгармонизированности проявлений личностных свобод с индивидуальной социально ориентированной ответственностью;

– эрудиции как показателя диапазона знаний, их глубины и систематизации; умения учиться, нарабатывать новый опыт профессионально значимых поведенческих стратегий.

Векторы направленности личности, в ряду факторов, усиливаются удовлетворенностью: если есть удовлетворенность от соревновательной деятельности, подкрепляемая успехами – будут выстроены траектории дальнейшей самореализации в данном виде спорта; при отсутствии удовлетворенности – могут назревать предпосылки к внутриличностному конфликту.

Минимизация возникновения внутриличностных конфликтов возможна на основе гармонизации (по Э.Г. Исаевой, 2007) субъект-субъектного кластера – «во внутриличностном пространстве и в соотношении индивидуальных и групповых параметров [2, 7]:

1. *Субъект-субъектный кластер отражает соотношение характеристик внутриличностного пространства:*

уровня  
притязаний  
уровня  
достижений

идеальной  
самооценки  
реальной самооценки

потребности в  
признании  
способности  
персонализироваться

2. *Субъект-субъектный кластер проецирует соотношение индивидуальных и групповых параметров:*

<u>ценностные ориентации группы</u>	<u>групповая продуктивность</u>	<u>групповая эмоциональная идентификация</u>
ценности личности	уровень достижений личности	социо- и референтнометрический статус

Степень гармонизированного соотношения данных характеристик отражает специфику внутрличностных и межличностных отношений подростков-спортсменов». Текущие достижения юного спортсмена будут прирастать, если педагог (тренер, учитель) выстроит в ретроспективе адекватную индивидуальным возможностям лестницу притязаний (в качественных, количественных, объективных и субъективных параметрах оценки)» [2].

Также важно рассмотреть педагогические категории – «обособление» и «идентификацию», определяющие ведущие стратегии поведения и деятельности любого человека и отражающие степень зрелости и сгармонизированности личности, ее устойчивость к стресс-факторам и ситуациям неуспешности, которые влияют на предпрофессиональную ориентацию личности подростка. Юный спортсмен МССУОР 1, обладающий саногенным мышлением, отметил: «Поражение в соревнованиях – это не крах мечты, это предпосылка и условие осознания зон самосовершенствования в деятельности. Чтобы сделать хороший прыжок вперед – перед разбегом надо сделать шаг назад». И этот тезис характеризует интеллектуальную зрелость и волю растущего спортсмена, способного адаптироваться к вариативным требованиям профессии.

Спортивный опыт формирующейся личности оказывает существенное влияние на восприятие качества жизнедеятельности в спорте и профессиональный выбор. Социокультурная ценность спорта состоит в раскрытии ее

потенциала как воспитывающей среды, обуславливающей последовательное и преемственное совершенствование поведения в опоре на приобретенные знания и сформированные ситуациями умения и способности.

Результаты предыдущих исследований успешности спортсменов, позволяют выделить в качестве более значимых ряд стратегий внутри- и межличностного поведения:

– *обособление от идей разрушающего характера*, когда тренер: 1) необоснованно ожидает и дает установки, превышающие индивидуальные функциональные, психомоторные, технико-тактические, интеллектуальные интегративные возможности (*факторный вес переменной – 0,867342*); 2) завышает требования по оценке индивидуальных способностей спортсменами команды, родителями (*0,927319*); 3) поощряет или не замечает агрессию: собственную, спортсменов, родителей юных спортсменов, болельщиков команды-соперника, – наносящих психологические травмы деструктивным воздействием на личность (*0,872695*), что требует обучения спортсмена «отзеркаливать» проблемную ситуацию;

– *сопряженная идентификация с ближайшими достижимыми целями и обособление от дальних перспектив личностного развития и спортивного совершенствования*, показателями которой выступают: 1) педагогически нецелесообразная подготовка юных спортсменов к соревнованию, низкая готовность партнеров к реализации задач соревновательной деятельности и невозможность реализации комбинаторной деятельности (*0,867342*); 2) неспортивное и непрофессиональное поведение тренера при поражении, неудовлетворительная организация соревнований, некорректное судейство (*0,927319*);

– **идентификация с альтернативными конструктивными идеями и установками личности юного спортсмена, если деструктивно влияющим компонентам** (негативное психологическое состояние и связанная с ним неустойчивость ценностно-мотивационных ориентиров; неудовлетворительно оцененные компоненты интегральной подготовленности; заниженные самооценочные суждения о качестве тренировочной и соревновательной деятельности при высокой степени социальной ответственности) **противопоставляется:** 1) комплекс семантических новообразований, включающих категории «части осуществимого успеха» (0,883547); 2) процессуальная ориентация позитивного настроения на деятельность (0,916118); 3) определение в категории «невозможное» тех требований, которые доступны к полноценной реализации «здесь и сейчас» (0,901652) [4, 5].

Направленность личности сосуществует в коммуникативном пространстве референтной группы людей в спорте, если данная деятельность весома для личности. И эти значимые люди – тренер, родители, спортсмены-лидеры – либо поддерживают юного спортсмена – демонстрируя **идентификацию** с его целями-ценностями, деятельностью и ее текущими результатами, либо – отворачиваются, обозначая **обособление**, на данном фундаменте и разворачивается профессиональное определение спортсмена, обучающегося в старших классах общеобразовательной школы и имеющего все основания – стать ценным для личности деятеля.

По мнению М.М. Кашапова, Т.В. Огородовой, В.Б.Токаревой, «эмоциональный интеллект служит инструментом настройки как наших собственных чувств, так и чувств окружающих людей. Низкий эмоциональный интеллект и отсутствие самоанализа ведет к

неправильному распознаванию эмоций партнера и соперника. Чувствуя соперника, его взгляд, язык телодвижений, можно понять его стратегию, а следовательно, предвидеть его действия, что в спорте немаловажно» [3]. Авторы обращают внимание на связанность локуса контроля в деятельности и направленности личности на общение и взаимосвязь показателя экстернальности в семейных отношениях и направленности личности юных спортсменов на общение у представителей спортивной команды.

Как отмечает М.В. Попова с соавторами, «спортсмены высокой квалификации в большей степени опираются на внутренние мотивы морального выбора, упоминают о совести; гораздо меньше дают какие-либо трудно выполнимые советы и рассуждают на отвлеченные темы; в процессе морального выбора у них гораздо больше положительных эмоций, чем отрицательных; у них реже проявляется эмоциональное отчуждение и условный выбор. Достижение высокой спортивной квалификации требует личностной зрелости, которая проявляется в более высокой нравственной направленности», что обуславливает их профессиональный социально ответственный выбор [14].

Очевидно, что профессиональный выбор связан с определенной степенью успешности первых шагов молодого человека в профессии – на педагогическом поприще – как будущего спортивного педагога. В качестве характеристик «профессионально-педагогической компетентности студентов-спортсменов М.И. Старов и Э.М. Османов выделяют детерминанты: 1) имеющие непосредственное влияние в образовательном процессе вуза; 2) влияющие опосредованно – через взаимодействие с другими субъектами в учебной и воспитательной деятельности; 3) влияющие через взаимоотношения в группах по интересам; 4) стимулы (конкуренция в учебной

или спортивной деятельности); 5) субъективные – гражданская позиция, духовно-нравственные ценности, мотивация увлечения спортом и выбора профессии, ответственность, самооценка, уровень притязания, направленность личности» [16].

Травматизация в спорте и отсутствие текущей возможности быть профессионально востребованным в системе спортивной тренировки, переориентируют часть спортсменов в направлении фитнеса и кондиционной тренировки. Важность фрагментарного привлечения юных спортсменов к ведению тренировочных занятий подтверждается положительным опытом европейских стран. Так в Германии к организации занятий массовым спортом привлечены спортсмены юношеского и молодежного возрастов, с 16–17 лет включающиеся в процесс организации физкультурно-спортивной деятельности для детей и подростков по наиболее распространенным видам спорта: акробатика, спортивная гимнастика, легкая атлетика, теннис, футбол, баскетбол, волейбол, различные виды единоборств и многие другие. Муниципальные оздоровительные программы и программы земель (округов) страны участвуют в финансировании данных проектов в опоре на предпрофессиональный выбор юных спортсменов и включение их в процесс профессионального взаимодействия. Юноши и девушки мотивированно встраиваются в организацию тренировок, при этом государственные требования к наличию диплома о профессиональном образовании снижены, но при этом травматизация в данных спортивно-оздоровительных группах не выше среднестатистических показателей.

Так, реализация предпрофессионального выбора спортсменами-любителями осуществляется как в рамках университетских программ, так и с учетом инициативы земель, муниципалитетов. Некоторые из них:



– «Адебар – профилактика ожирения с помощью семейной программы, основанной на питании и физических упражнениях», (с 13.05.15 г. по настоящее время, где юные спортсмены включаются в обучение разных поколений занимающихся формам организации физического воспитания в семье;

– «Влияние упражнений на выносливость, на центральную нервную деятельность мозга людей с ОВЗ», с 13.05.15 г. по настоящее время – ориентация деятельности юных спортсменов – обучить занимающихся непрерывной двигательной деятельности на протяжении 30 минут – 1 часа, обуславливающей функциональные сдвиги в организме восстановительной, поддерживающей и развивающей направленности;

– «Активная профилактика старения через Университет третьего возраста (УЗА)» (с 01.01.16 по 31.03.20 гг. – профессионально-ориентированная деятельность юных спортсменов выстраивается на приобщении пожилых людей к систематическим занятиям физическими упражнениями локального и регионального характера, гармонизацию и разносторонность их воздействия на все мышечные группы, на координационные способности, сохранение баланса при исполнении разнонаправленных физических упражнений;

– «Альтернативный туризм: индивидуальные, пешие и трекинговые походы» (с 01.06.14 по 13.07.18 гг.), программа, в которой юные спортсмены обучают пожилых людей проектировать новые маршруты, в процессе ходьбы решать задачи оздоровления, укрепления опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма с акцентом на управление центром масс, правильной постановкой стопы в ходьбе, профилактикой и коррекцией плоскостопья, предваряющей ходьбу суставной гимнастике и элементов стретчинга;

– «Городской спорт» (с 22.02.18 по 12.03.20 гг.) –

программа, задействующая потенциал юных спортсменов в части их волонтерской помощи в организации физкультурно-массовых мероприятий («День бегуна», «День велосипедиста», «День спортивной (трекинговой) ходьбы»); с направленностью на привлечение населения в качестве зрителей массовых спортивных соревнований, создавая тем самым условия для формирования ценностных ориентиров двигательной активности [4, 8].

В настоящее время преподавательский и студенческих коллектив Института физической культуры, спорта и здоровья ФГБОУ ВО «МПУ» вовлечен в реализацию проектов Департамента образования г. Москвы в области массового спорта в ряду других физкультурных и педагогических вузов, ведущих подготовку профессиональных кадров для сферы «Физическая культура и спорт».

Так, педагогический анализ поведения и деятельности обучающихся 10–11 классов общеобразовательных школ, вовлеченных в образовательный проект «Спортивный класс» и обучающихся 5–9 классов общеобразовательных школ, включенных в проект «Спортивная вертикаль», – позволяют констатировать высокий уровень предпрофессионального интереса к педагогической деятельности в массовом спорте. Обучающиеся демонстрируют научный интерес к грамотному обоснованию закономерностей физического и психического развития занимающихся средствами массового спорта, мотивированы на ведение дискуссий по проблематике физического воспитания и спортивного совершенствования детей, подростков, обучающейся молодежи, взрослого населения, склонны к корректной организации бесед по организации тренировочного процесса, демонстрируют желание передавать накопленные на текущий момент спортивно-

педагогический опыт – собственные знания и умения в области избранного вида спорта и физкультурно-спортивной деятельности в целом.

В течение сентября-декабря для обучающихся 5–11 классов Институт физической культуры, спорта и здоровья реализовал множество методических занятий и мастер-классов. Практические и методические занятия были посвящены вопросам спортивного совершенствования и предпрофессиональной ориентации (табл. 1, 2).

Содержание мастер-классов для подростков было ориентировано на формирование интереса к различным видам физкультурно-спортивной деятельности, ознакомление с новыми для двигательного опыта подростка видами спорта. Опрос подростков об эффектах участия в программах мастер-классов позволил выявить положительные результаты педагогического труда студентов и профессорско-преподавательского состава института: потребность и активное участие в освоении образовательного материала; высокую степень заинтересованности в демонстрации качества собственной двигательной деятельности; эмоциональную привлекательность работы с тренерами-молодыми спортсменами; побуждения обучающихся к посещению спортивной инфраструктуры университета, общение со студентами, помогающими занимающимся проектировать этапы своего будущего развития в области физкультурно-спортивной деятельности.

Таблица 1

**Мероприятия проекта «Спортивная вертикаль»  
для школьников 5–9 классов, реализуемые ИФКСиЗ  
МПУ в образовательных организациях г. Москвы**

<b>Школа, класс</b>	<b>Мероприятия</b>
ГБОУ Школа №324 «Жар – птица», 5 класс	1. Мастер-класс: «Основы каратэ»; 2. Мастер-класс: «Основы чирлидинга»; 3. Мастер-класс «Спортивные единоборства»; 4. Мастер-класс: «Художественная гимнастика»;
ГБОУ Школа №1596, 5 класс	1. Мастер-класс: «Основы каратэ»; 2. Мастер-класс: «Основы чирлидинга»; 3. Мастер-класс «Спортивные единоборства»; 4. Мастер-класс: «Художественная гимнастика»;
ГБОУ Школа № 1000, 5 класс	1.Мастер-класс «Спортивные единоборства»;
ГБОУ Школа №2103, 5-6 класс	1. Мастер-класс «Спортивные единоборства»; 2. Мастер-класс: «Художественная гимнастика»; 3. Мастер-класс: «Основы чирлидинга»;
ГБОУ Школа №46, 5-6 класс	1.Мастер-класс: «Художественная гимнастика»; 2.Мастер-класс: «Основы чирлидинга»;
ГБОУ Школа №2097, 5 класс; ГБОУ Школа №1945 «Птица–синица», 5 класс; ГБОУ Школа №2127, 5 класс; ГБОУ Школа №1601 Героя Советского Союза Е. К. Лютикова, 5 класс – по перечню мероприятий.	

Разработка содержания образовательных мероприятий, проводимых студентами института, была опосредована вопросами будущего профессионального (альтернативного) выбора.

Старшеклассники, так же, как и представители среднего звена классов, продемонстрировали высокую заинтересованность в дискуссионном, деятельностном

освоении образовательного материала по проблематике профессионально-личностного становления в сфере физической культуры и спорта.

Таблица 2

**Мероприятия проекта «Спортивный класс»  
для школьников 10–11 классов, реализуемые ИФКСиЗ  
МШГУ в образовательных организациях г. Москвы**

Школа, класс	Мероприятия
ГБОУ Школа №1570, 10 класс	<p><b>1. Интерактивное занятие:</b> «Современный спортсмен и профессионал: конкурентные качества и способности, обеспечивающие успешную самореализацию в спортивной и учебной (пред)профессиональной деятельности»;</p> <p><b>2. Интерактивное занятие:</b> «Профессии в области физической культуры и спорта, востребованные на рынке труда в ближайшие 5-10 лет. Направленность на формирование: индивидуальной физической культуры личности; корпоративной физической культуры. Физкультурно-реабилитационная деятельность. Физкультурно-рекреационная деятельность. Кондиционная тренировка»;</p> <p><b>3. Интерактивное занятие:</b> «Формирование предпрофессиональных умений, необходимых для учебы и жизни: развитие личностного потенциала к успешной самореализации в соревновательной деятельности, проработка индивидуальных трудностей спортивного совершенствования и учебной деятельности»;</p>
ГБОУ Школа №1545 (Птица-синица)"; ГБОУ Школа №1506, ГБОУ Школа №1000 – по перечню образовательных мероприятий.	

Доверительные беседы наставников с квалифицированными спортсменами и школьниками-спортсменами в интерактивных формах представления образовательного материала – обусловили честное общение, вызывающее профессиональный интерес к обогащению индивидуального двигательного опыта.

Далее ППС и студентами ИФКСиЗ планируется проведение: «Конкурса прикладных умений (в рамках предпрофессиональной деятельности) в области организации видов физкультурно-спортивной работы»; профориентационных мероприятий для обучающихся в области профессий, связанных с физической культурой и спортом: «День открытых дверей ИФКСиЗ». Для учителей общеобразовательных школ планируется проведение курсов повышения квалификации по тематическому направлению: «Подготовка олимпийского резерва (детско-юношеский спорт). Формирование условий образовательной среды для воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся, демонстрирующих высокие спортивные достижения. Обеспечение высоких требований к уровню физической подготовленности молодежи в соответствии с требованиями Федеральных стандартов по видам спорта РФ». Также – будет реализован спектр мастер-классов по проведению учебных занятий с ориентацией на спортивное совершенствование: «Баскетбол»; «Волейбол»; «Легкая атлетика»; «Ритмика».

Профессиональное взаимодействие с Департаментом образования г. Москвы позволяет Институту осмыслить векторы подготовки студенческой молодежи к профессиональной деятельности, как:

– ориентацию студентов-будущих специалистов не только на процесс, но и на результат педагогической деятельности в массовом спорте, в структуре которого определяется готовность к успешной реализации фрагментов и целостных учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта, мастер-классов. Преимущество данного подхода к организации педагогической практики состоит в том, что повышается уровень социально-профессиональной ответственности студентов перед (будущим) работодателем;

– условия систематизации критериев оценки качества готовности к профессиональной деятельности и на их основе становления и развития актуальных в профессии качеств и способностей на основе предметного анализа содержания запроса работодателей.

Подготовка студенческой молодежи ИФКСиЗ к решению задач профессиональной ориентации юных спортсменов реализуется в образовательных проектах, представленных в таблице 3.

Очевидно, что включенность юного спортсмена в (пред)профессиональную деятельность позволяет рассматривать собственную личность и деятельность в системе социальной ответственности. Е.С. Мягкова ориентирует тренеров-преподавателей на социализацию спортсмена, отмечая, что в тренировочном процессе возможна направленность «не только на достижение результата своих воспитанников, но и на наставничество при их социализации и самореализации в многогранном обществе», что позволяет осуществить последующий осмысленный профессиональный выбор в опоре на наработанный опыт коммуникации с младшими спортсменами [13].

Организация и содержание профориентационной работы с обучающимися-спортсменами на базе института физической культуры, спорта и здоровья МПГУ опирается на ключевые методологические подходы, обуславливающих направленность спортсмена на выбор профессий: тренера, спортивного педагога, организатора физкультурно-спортивной работы, учителя физической культуры – наиболее значимы следующие:

### Форматы профориентационной работы юных спортсменов

Требования к содержанию образовательной деятельности (ОД)	Результаты ОД	Условия и организационные формы профориентационной работы
<p><b>ЗАДАЧИ:</b>            1. Ознакомление с будущей педагогической деятельностью в сфере ФКиС;            - участие в мероприятиях, организуемых ИФКСиЗ и МПГУ.            2. Реализация программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.            3. Подготовка к: поступлению в вуз; выполнению требований ВФСК ГТО; участию в олимпиаде по физической культуре, конкурсах и конференциях.</p>	<p>Информированность об особенностях будущей профессиональной деятельности, мотивированный выбор направления и профиля подготовки.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профориентационная работа с обучающимися организаций полного общего образования и среднего профессионального образования.</li> <li>2. Информация на сайте Института, Вуза.</li> <li>3. Классные часы, беседы и просветительские мероприятия, организуемые в рамках педпрактики студентов.</li> <li>4. Дни открытых дверей.</li> <li>5. Мастер-классы.</li> <li>6. Университетские субботы.</li> <li>7. Конкурсы проектных и научных работ обучающихся организаций полного общего образования и среднего профессионального образования.</li> <li>8. Программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.</li> <li>9. Подготовительные курсы различной направленности.</li> </ol>

– системный (Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, В.Г. Афанасьев, Л. фон Берталанфи, Л.С. Выготский, П.Ф. Лесгафт, В.Д. Шадриков, Э.Г. Юдин) – выступающий условием полиаспектного рассмотрения процесса предпрофессиональной ориентации старшего школьника-спортсмена;



– системно-структурный (Н.А. Бернштейн, Б.Ф. Ломов, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, В.П. Филин) – создающий условия для структуризации ведущих факторов предпрофессионального самоопределения школьника-спортсмена;

– гуманистический – определяющий в качестве основы гуманное отношение к личности школьника, развитию ее способностей в деятельности с учетом интересов;

– антропологический (К.Д. Ушинский) – позволяющий в отношении со школьником реализовывать тезис: «если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его во всех отношениях» [17];

– аксиологический (М.С. Каган, В.П. Тугаринов) – определяющий основу ценностного отношения к избранной педагогической деятельности в спорте как предпосылку к самореализации в ней;

– личностно-деятельностный (Е.В. Бондаревская, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн) – рассматривающий в качестве основы становление личности спортсмена и ее развитие через творческую деятельность;

– когнитивный (В.Н. Дружинин, О.К. Тихомиров, В.Д. Шадриков, J.S. Brunner, Н.Е. Gardner) – обеспечивающий понимание в качестве фактора профессионального выбора школьника – процесс и результаты интеллектуально опосредованной деятельности на уровнях операций и действий, деятельности и активности через их отражение в системе общественных отношений, в структурных компонентах личности, в системе активности психических процессов;

– акмеологический (С.Ф. Анисимов, Ю.Ф. Курамшин) – рассматривающий процесс физического воспитания школьников как базовую основу

их дальнейшей спортивной ориентации и специализации, ориентирующий на достижения в спорте [6];

– дифференцированный (П.П. Блонский, А.В. Брушлинский, Я.А. Пономарев, Д.Б. Эльконин) – позволяющий выделять особенности школьников в аспекте их пред- и профессионального выбора с учетом влияющих факторов;



Рис. 1. Сопряженность научных подходов как оснований реализации программы (пред-) профессиональной ориентации

– технологический (В.И. Загвязинский, Е.А. Леванова, С.И. Смирнов, В.В. Юдин) – обеспечивающий структурную определенность педагогической деятельности по (пред-) профессиональной ориентации школьников в определении: цели, задач, мотивов, направленности средств, методов, содержания, организационных форм деятельности юного спортсмена;

этапов, способов оценки, критериев и уровней сформированности результата (рис.1).

Совершенствование качества деятельности студента ИФКСиЗ при реализации задач профессиональной ориентации, предпрофессионального и профессионального выбора юных спортсменов обусловлены по Е.В. Быстрицкой, И.Ю. Бурхановой, С.Д. Неверковичу (2021), рядом базовых принципов, «оптимизирующих процесс профессионального самоопределения и социализации будущих педагогов по физической культуре:

1. Принцип стратегического развития профессионала на основании прогнозирования и постановки, отсроченных целей его социализации в учебной и спортивной деятельности как субъекту своего индивидуального развития и как педагогу, которому делегированы и исполнительские, и продуктивные творческие, управленческие, воспитательные функции.

2. Принцип целевого регулирования взаимодействия различных профессиональных сообществ. Спортивное профессиональное сообщество диктует своим членам высокий уровень профессиональной гордости, иногда в ущерб представителям других сообществ, где соревновательность является базисным механизмом успешности субъекта в данной сфере, что приводит к обесцениванию других видов труда и провоцирует высокомерное отношение к представителям иных профессиональных сообществ, конфликтное поведение педагогов-тренеров. Аналогично и представители других педагогических профессий, будучи мало осведомлены о структуре и сущности профессиональной деятельности в сфере спорта, оказываются нетолерантными в высказываниях, что не позволяет организовать между этими профессионалами продуктивное сотрудничество.

3. Принцип природосообразного самоопределения, основанного на полинаучном понимании взаимосвязей

естественных и социальных процессов, позволяющий определить образовательную траекторию развития субъекта профессиональной деятельности, поскольку образовательному изменению подвергаются все структуры человека – биотелесная, эмоционально-психическая, социально-личностная.

4. Принцип системного восприятия профессиональной среды, реализующийся в совокупности элементов: *целевых*, ориентированных на рефлексию и прогнозирование результата собственной спортивной и педагогической деятельности; *нормативных* – осознания студентом обязательности по достижению спортивных, дидактических и воспитательных целей; *регулятивных*, основанных на принципах проектирования, внешней и внутренней регуляции спортивной деятельности и поведения, на способности к самоконтролю и степени подчиненности внешнему контролю; *когнитивных*, включающих социально значимые профессиональные знания, знания о межличностных отношениях и способах их продуктивного построения средствами профессиональной деятельности в сфере спорта на основании педагогической коммуникации; *рефлексивных*, позволяющих проводить проективную, проспективную и ретроспективную оценку профессиональной деятельности в сфере спорта и выработать систему оценочных критериев, снабжая их диагностическим инструментарием» [1].



Рис. 2. Корреляционные плеяды смысловых опор предпрофессионального и профессионального выбора школьников-спортсменов г. Москвы (n=89) на самореализацию в сфере физической культуры и спорта

Педагогический анализ предпрофессионального и профессионального выбора юных спортсменов на самореализацию в сфере физической культуры и спорта позволяет охарактеризовать влияющие на него переменные, значимые для личности и деятельности (рис. 2).

Создавая предпосылки для профессионального выбора школьника-спортсмена важно учитывать особенности ее психики, поскольку направленность личности также определяется в ряду факторов и *темпераментальными особенностями личности, степенью успешности в спорте*. Так, представители ситуационных видов спорта – *холерики и сангвиники* – лидеры в избранном виде спорта, характеризуются социальной смелостью, оперативностью, гибкостью и креативностью мышления, склонны к работе в нестандартных, изменяющихся условиях, открыты всему новому, обладают высокой степенью помехоустойчивости, широким диапазоном восприятия сложившихся условий как «нормативных», к которым возможно и необходимо адаптироваться, что создает фундамент «адаптационного потенциала» личности и возможность объективного предпрофессионального выбора для последующей деятельности в системе «человек – человек». Спортсмены, имеющие подобный психолого-педагогический портрет, склонны работать: спортивными менеджерами; организаторами масштабных физкультурно-массовых мероприятий научно-исследовательской, научно-образовательной, учебно-методической, просветительской, популяризационной направленности.

### Литература

1. Быстрицкая Е.В., Бурханова И.Ю., Неверкович С.Д. Профессиональные принципы самоопределения студентов

факультетов физической культуры // Известия Российской академии образования. – 2021. – № 4 (56). – С. 109–121.

2. Исаева Э.Г. Внутриличностные конфликты и их коррекция / Э.Г. Исаева. – Махачкала: ДНЦ РАН, 2002. – 371 с.

3. Кашапов М.М., Огородова Т.В., Токарева В.Б. Взаимосвязь локуса контроля с компонентами личности спортсмена / М.М. Кашапов, Т.В. Огородова, В.Б. Токарева // Ярославский педагогический вестник. – 2015 – № 5. – С. 178–183.

4. Ким Т.К., Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М., Марьин И.С. Конкретизация системы требований к качеству и результатам деятельности как условие совершенствования образовательного процесса студентов ИФКСиЗ / Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар, И.С. Марьин // Преподаватель XXI век. 2022. № 4. Часть 1. С. 188–199.

5. Кузьменко А.А., Кузьменко Г.А., Ким Т.К. Социокультурные эффекты идентификации и обособления в воспитательной стратегии тренера / А.А. Кузьменко, Г.А. Кузьменко, Т.К. Ким / В сборнике: Консолидация естественно-научного знания и социокультурной практики в сфере физической культуры и спорта. Научный симпозиум, посвященный памяти В.К. Бальсевича. Москва, 2022. – С. 33–38.

6. Кузьменко Г.А. Концепция интеллектуального развития подростков в детско-юношеском спорте. Монография / Г.А. Кузьменко. – М.: МПГУ, 2017. – 212 с.

7. Кузьменко Г.А. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учеб. пособие / Под ред. Кузьменко Г.А. – М.: Прометей. – 2013. – 560 с.

8. Кузьменко Г.А., Ким, Т.К. Концептуальные линии формирования научно-исследовательской компетентности выпускника педагогического вуза в

области физической культуры и спорта: отечественный и зарубежный опыт / Г.А. Кузьменко, Т.К. Ким / В сборнике: Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования. Сборник трудов V-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 50-летию факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО "Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова". Под редакцией Л.И. Костюниной. Ульяновск УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2021. С. 101–110.

9. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности: монография / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1993. – 43 с.

10. Лубышева Л.И. Спортизация в контексте социокультурного проектирования / Л.И. Лубышева / В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – 2019. – С. 343–348.

11. Мельник Е.В., Воскресенская Е.В. Потребностно-мотивационная сфера как ресурс конкурентоспособности студентов-спортсменов / Е.В. Мельник, Е.В. Воскресенская / Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2015. – № 3. – С. 165–168.

12. Моисеенко Н.Н. Профессиональное становление личности спортсмена / Н.Н. Моисеенко / В сборнике: Современные проблемы общей и специальной педагогики. Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, ГОУ ВПО



ХМАО – Югры "Сургутский государственный педагогический университет". – 2015. – С. 295–297.

13. Мягкова Е.С. Современные проблемы профориентации спортсменов-выпускников школ / Е.С. Мягкова // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2018. № 4 (32). С. 75–79.

14. Попова М.В., Веселова Е.К., Коржова Е.Ю., Макарова Т.А. Уровень спортивной квалификации в контексте оценки нравственной направленности личности / М.В. Попова, Е.К. Веселова, Е.Ю. Коржова, Т.А. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 69–71.

15. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С. Пряжников. – М. : Изд-во Ин-та практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1996. – 256 с.

16. Старов М.И., Османов Э.М. Детерминанты становления профессионально-педагогической компетентности будущего специалиста физической культуры и спорта в условиях вузовского образования / М.И. Старов, Э.М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – Т. 24. – № 182. – С. 77–87.

17. Ушинский К. Д. Собрание сочинений: в 11 т. / К.Д. Ушинский. – М.-Л.: Акад. Пед. наук РСФСР, 1948–1952. – Т. 8: Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Ч. 1. – 776 с.

18. Щенникова М.Ю. Формирование отрасли профессиональной деятельности как фактор развития высшего образования в области физической культуры и спорта / М.Ю. Щенникова // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 5 (78). С. 151–154.

## РАЗДЕЛ 2

### ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

#### 2.1. Качество организации отечественного инклюзивного обучения в образовательных организациях (Богданова Е.В.)

В современном обществе каждый имеет право на получение образования на всех ступенях. Однако существует отдельная категория лиц, которая требует особых условий для реализации данного права. Профессиональная подготовка для социализации данного контингента имеет одно из важнейших значений.

В последние годы особое внимание как профессионального педагогического сообщества, так и институтов гражданского общества обращено к проблеме инклюзивного обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в системе общего и профессионального образования. Для них образование в вузе, с одной стороны, является одним из наиболее эффективных механизмов развития личности, а с другой – дает экономическую независимость, способствует повышению социального статуса.

Высшее образование трансформирует лиц с инвалидностью из пассивных потребителей социальных услуг в активных, созидательных и квалифицированных граждан современного общества, предоставляя им равные права наряду со всеми [5]. Также, именно образовательная инклюзия максимально отвечает идеологии, которая исключает любые формы дискриминации лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, а также утверждает равное отношение ко всем

людям, создавая при этом необходимые условия для лиц, имеющих особые образовательные потребности, способствуя получению ими качественного образования.

Инклюзия, как способ организации обучения детей и молодежи с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья признана всем мировым сообществом наиболее гуманной формой организации обучения, поэтому стала одной из ведущих стратегий в образовательной политике. Включение молодых людей с особыми образовательными потребностями в образовательный процесс в высшей школе – это сравнительно новый подход для образования.

Тенденции развития инклюзивного образования в высшей школе диктуются государственной политикой максимальной интеграции лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в общество, необходимостью изменения идеологии высшей профессиональной школы в отношении лиц с инвалидностью, перехода от оказания образовательных услуг к курсу на социализацию и интеграцию в современный социум. Создание инклюзивной образовательной среды в высшем учебном заведении является актуальной проблемой современного образования.

Рассматривая теоретические основы инклюзии как образовательной стратегии, обратимся к содержанию термина «инклюзивное образование». Инклюзивное образование (фр. *inclusif* – включающий в себя, лат. *include* – заключаю, включаю) определяется в современной педагогической науке как «процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми образовательными потребностями» [4].

Инклюзивное образование в высшей школе подразумевает не просто включение студентов с особыми потребностями в уже существующее образовательное пространство, а предполагает планомерный переход образовательного пространства высшей школы на качественно иной уровень организации. Г.Н. Пенин в статье «Инклюзивное образование как новая парадигма государственной политики РФ» обозначил следующие основные направления развития инклюзивного подхода к высшему профессиональному образованию: профориентация на основе качественного общего образования, обучение в условиях интеграции, обеспечение доступности, создание безбарьерной среды, медико-реабилитационное сопровождение, разработка современных технологий и стратегии обучения, востребованность выпускников вузов на рынке труда и их конкурентоспособность [16]. Следовательно, этот процесс затрагивает все аспекты образования .

Основным критерием эффективности инклюзивного профессионального образования является успешная социализация, овладение культурой, развитие социального опыта, профессиональное самоопределение молодых людей, в том числе студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Современная проблематика инклюзии является очень широкой и затрагивает целый пласт философских проблем современности.

В отечественной литературе тема инклюзии обсуждается главным образом в связи с образованием лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, несмотря на то, что в зарубежной литературе инклюзия понимается в более широком контексте – как адаптация общества к особенностям всех составляющих его индивидов.

Разное понимание термина «инклюзия» порождает многочисленные споры, приводящие к разным последствиям не только для методологии научных исследований, но и для политических решений и образовательной практики.

Это требует анализа теоретико-методологических основ и разработки технологии комплексной динамической оценки состояния инклюзивного образовательного процесса в образовательной организации для дальнейшего его проектирования участниками образовательного процесса.

В результате анализа научной литературы по вопросу внедрения инклюзии в образовательные учреждения (А.И. Ахметзянова, Т.В. Артемьева, О.В. Зиневич, А.Т. Курбанова, Л.А. Нагорная, Н.Н. Нагорный, И.А. Нигматуллина, Л.А. Потылицына, А.А. Твардовская, А.Т. Файзрахманова) [1; 2; 4] нами было определено, что оценивать качество процесса организации инклюзивного образования, как и обычного, необходимо комплексно, системно.

Оценка качества образования – процесс, в результате которого определяется степень соответствия измеряемых образовательных результатов, условий их обеспечения установленному эталону как общепризнанной зафиксированной в нормативных документах системе требований к качеству образования, образовательным услугам [11].

Оценка качества образования – оценочная процедура, направленная на получение сведений об образовательной деятельности организаций, о качестве подготовки обучающихся и реализации образовательных программ, позволяющая выстроить стратегию развития самой образовательной организации.

Рассмотрим некоторые особенности управления качеством образования.

1. В управлении качеством образования нельзя разделять функционирование и развитие. Деятельностное и практическое проявление качества образования требует построения учебной работы таким образом, чтобы обеспечить активное участие учащихся в организации и получении своего образования.

2. Развитие способности к самообразованию. Формирование умений и компетенций, которые помогают самоорганизации и самообразованию, получению социально и личностно значимых знаний, для освоения ценностей, норм поведения, формирования отношений.

3. Высокоорганизованное мышление, умение действовать в нестандартных ситуациях. Развитие способности аналитико-критического отношения к окружающей действительности.

4. Предметная ориентация – не цель обучения, а средство освоения методологии образования. Заранее предписанные цели образования включаются в разнообразную образовательную среду, что дает возможность учащимся формировать внутреннюю мотивацию. Увеличивается роль «ситуативной педагогики», метода проектов, кейс-технологии, самообразовательной деятельности и т.д.

5. Зависимость качества образования от педагогической деятельности учителя, методов и технологий организации образовательного процесса.

Создание системы управления качеством образования требует последовательного решения следующих задач:

- определение и концептуализацию целей в области качества образования;

- выявление требований рынка труда и потенциальных работодателей;

- установление базового комплекса процессов как открытой модели;

- разработка и адаптация методов управления процессами, обеспечивающих функционирование и развитие образовательного учреждения;
- осуществление документального оформления системы менеджмента качества;
- осуществление контролирования процессов посредством проведения внутреннего аудита [11].

Внедрение системы управления качеством в образовательной организации заключается в ее переходе на работу в соответствии с подготовленными, утвержденными и введенными в действие документами. На рабочих местах необходимо определить обязанности, полномочия и ответственность каждого сотрудника в рамках системы управления качеством образования, разработать и ввести в действие должностные и рабочие инструкции, проверить выполнение персоналом документированных процедур.

Создавая систему управления качеством в образовательной организации, необходимо, в первую очередь, определиться с конечной продукцией, которую она выпускает.

Таким образом, качественная продукция образовательной организации – выпускник.

В отечественной теории и практике интенсивно изучаются проблемы, связанные с экспертизой качества образования и ее влиянием на развитие образовательных учреждений.

Ряд исследований обращены к сущности понятия «качество образования» (Н.В. Тихомирова, А.И. Суббето) [18; 19], вопросам развития системы качества образования (М.Л. Агранович, В.А. Болотов) [1; 5], проводится сравнительный анализ оценки качества образования в различных странах (Л.О. Денищева, С.Е. Дюкова, А.С. Корощенко, В.З. Резникова, И.Е. Суравегина) [2].

А.И. Субетто обосновывает принцип изоморфности качества человека и качества образования, так как качество образования переходит в качество человека, что является довольно актуальным, так как цели образования ставятся в документах на основе требований к личности [18].

В.А. Болотов отмечает, что под качеством образования понимается интегральная характеристика системы образования, отражающая степень соответствия реальных достигаемых образовательных результатов нормативным требованиям, социальным и личностным ожиданиям [5].

В современном понимании качество образования – это не только соответствие знаний, обучающихся по государственным стандартам, но и успешное функционирование самой образовательной организации, деятельность каждого педагога и администратора в направлении обеспечения качества образовательного процесса и предоставления образовательных услуг.

Поиски ключевой идеи развития современной образовательной организации продолжаются и по сей день, но уже сейчас можно утверждать, что все большее и большее число специалистов принимают активно поддерживают идею качества образования как ведущую, доминирующую. Ведущая роль идеи качества образования определяется, на наш взгляд, следующими положениями:

1. Образование в целом все активнее взаимодействует с экономикой, культурой, другими сферами и областями общественной жизни. В этой сложной системе взаимосвязей оно начинает играть роль одного из важнейших факторов и резервов развития. Общим компонентом взаимодействующих систем является качество человека. Образовательная организация не может не отражать, не воспринимать теквалитативные тенденции, которые повсеместно появляются на рынке труда, давно существуют в динамично развивающихся странах.



2. Современная образовательная организация многообразна и сложна, она непрерывно изменяется, в ней преобладают процессы саморазвития. В силу этого она испытывает потребность в универсальных критериях оценки своего состояния. Одним из таких критериев является качество. Составляющие его более частные критерии (эффективность, оптимальность, адекватность, надежность, функциональность и т. п.) достаточно полно отражают происходящие в образовательной практике процессы, результаты, деятельность обучаемых, обучающихся, школ, органов управления.

3. Идея качества актуальна для всех без исключения компонентов и уровней системы образования. Она одинаково применима для оценки материально-технической, кадровой, содержательной, нормативной и других подсистем и способна показать, какой вклад субъекты деятельности того или иного иерархического уровня вносят в общий результат [8].

В качестве образования комплексно отражаются:

- способности образовательной организации выполнять на определенном уровне свои функции и задачи;

- объем, структура и полнота реализации кадрового, научно-методического, материально-технического и иных потенциалов и ресурсов;

- динамика процессов развития образовательной организации, совершенствования всех ее структур как педагогической системы (целевой, нормативной, критериальной, организационной, информационной, содержательной, мотивационно-стимулирующей);

- позитивное восприятие образовательной организации обществом, участниками образовательного процесса;

- общая роль и значимость образовательной организации как социокультурного института

формирования духовности, воспроизводства интеллектуальных ресурсов;

- связи образовательной организации с учреждениями культуры, другими учреждениями образования и т.д.;

- достижения образовательной организации, педагогов, обучающихся в результате участия в различных конкурсах, подготовленность и конкурентоспособность ее выпускников;

- развитие образовательной организации как социальной системы;

- совершенство подходов, технологий и процедур обеспечения качества образовательного процесса и его результатов.

То, что идея качества образования не только декларируется, но и активно реализуется, подтверждается мерами, принимаемыми государственными органами управления образованием, ростом числа исследований и публикаций по данной проблеме, реальными шагами ряда образовательных организаций по внедрению систем качества, применению аппарата квалиметрии и ее достижений для оценки качества педагогических объектов и процессов, участием в конкурсах по качеству с проведением самообследования по соответствующим критериям.

По мнению исследователей О.А. Притужаловой, О.В. Созонтовой и Е.А. Хадаковой ключевыми факторами, влияющими на качество образования, являются: материальные и финансовые ресурсы образовательных организаций, численность и профессиональная подготовка административного и педагогического состава, его педагогическая психологическая подготовка, перечень основных предметов, количество учебных часов, оборудование и материальное оснащение образовательной деятельности и компетентное руководство [11].

Ключевое значение для проектирования и внедрения системы правления качеством в сфере образования имеют следующие категории, положения теории управления качеством, сформулированные В. В. Окрепиловым [13]:

1) законы управления качеством: единство систем управления, соотносительность управляющей и управляемой систем, оптимальное сочетание централизации и децентрализации;

2) принципы управления качеством: плановость, эффективность, оптимальность;

3) принципы формирования структур управления качеством: иерархичность, единство распоряжений, рациональное сочетание коллегиальности и единоначалия;

4) принципы формирования процесса управления качеством: динамичность, непрерывность, оптимальность, цикличность;

5) требования к процессу управления качеством: оперативность, пропорциональность, экономичность, эффективность [13].

При реализации инклюзивного образования все это становится еще более актуальным и важным.

Большое распространение в мировом образовательном сообществе получили, оказав влияние на многие работы по оценке инклюзии в образовании [6], модель и методика развития инклюзивного образования, разработанные Т. Бутом и М. Эйнскоу.

В рамках данной методики выделяются одновременно 3 вектора оценки: инклюзивная культура, политика и инклюзивная практика. В пособии «Показатели инклюзии» Т. Бут и М. Эйнскоу предлагают не только модель инклюзивной образовательной организации, но и важный механизм, позволяющий сделать эту модель реальной. Этот механизм работает на основе обсуждения всеми участниками образовательного процесса препятствий и трудностей их включения в него, внешних и

внутренних ресурсов, необходимых для этого, планирования согласованных мер по устранению этих препятствий и достижению поставленных целей. На основе этого взаимодействия формируется инклюзивное сообщество, основой которого становится ценность развития потенциала каждого его участника, учет разнообразных интересов участников сообщества, согласование их в процессе реализации [6].

В отечественных исследованиях оценка инклюзивного образования представлена в методике измерения инклюзивной культуры, включающей два крупных содержательных блока вопросов: построение «инклюзивного сообщества» и становление «инклюзивных ценностей» (Е.Л. Тихомирова и Е.В. Шадрова) [19], в методике отечественного мягкого рейтинга инклюзии (Е.Р. Ярская-Смирнова, Т. Разумовская) [10], построенной по аналогии с показателями инклюзии, предложенными М. Эйнскоу и Т. Бутом.

Деятельностная парадигма процедуры оценивания инклюзивности образовательного процесса в организации содержится в функционально- модельной методике, предложенной А.А. Нестеровой и анализирующей становление инклюзии в контексте измерения полноты и вариативности разрабатываемых условий для обучения и социализации лиц с инвалидностью. В качестве критериев эффективности инклюзивного образования она выделяет результаты обучения, социализации и благополучия ребенка; оценку школьной среды и качество сопровождения, которые образовательная организация создает для обучающихся [12].

Таким образом, подходы к оценке инклюзивного образовательного процесса представляют собой широкий набор количественных и качественных индикаторов, позволяющих, с одной стороны, оценить социальную активность и академическую результативность

обучающихся с особыми потребностями, а с другой – оценить группу условий, необходимых для наиболее полного вовлечения всех лиц в инклюзивные образовательные практики, а также для обеспечения преемственности инклюзивного процесса на всех уровнях его развития.

Как видно из представленного обзора, опора на деятельностную парадигму оценивания является для образовательных организаций одним из наиболее актуальных методологических оснований, способствующих проведению соответствующих измерений, которые позволяют зафиксировать, обсудить в образовательном сообществе и произвести необходимые изменения в образовательном процессе в соответствии с определенными показателями инклюзии.

Деятельностная основа проведения оценки состояния инклюзии в образовательной организации базируется в своей основе на совокупности определенных методологических подходов, имеющих функциональное значение как для теоретико-концептуального осмысления инклюзии, так и для практической деятельности сотрудников образовательной организации в качестве определенных ориентиров при выстраивании инклюзивных практик в конкретной образовательной организации.

При реализации процедуры оценки инклюзивного процесса в образовательной организации одним из важных смысловых акцентов для повышения степени инклюзивности самой образовательной организации является опора на деятельность по обеспечению закрепленных государством прав каждого индивида на получение качественного и доступного образования.

Другим значимым аспектом при оценке инклюзивного процесса в образовательной организации является привлечение к данному виду деятельности

экспертного сообщества, обладающего необходимыми профессиональными знаниями и компетенциями для составления соответствующего экспертного заключения о степени инклюзивности образовательного процесса в организации и последующей разработки возможных рекомендаций по наиболее актуальным направлениям и эффективным способам достижения положительной динамики становления инклюзии в образовательной организации [10].

В части исследований по экспертной оценке образовательного процесса применяется методология доказательного подхода, которая объединяет четыре взаимосвязанных требования к проведению такого исследования: регламентированность, теоретическая обоснованность, результативность и обоснованность данных о социальных результатах практик [3; 11].

При этом, как полагает ряд ведущих ученых-специалистов по инклюзивному образованию [13], при развитии практик инклюзивного образования общие стандарты доказательного исследования, опирающиеся на репрезентативное рандомизированное контролируемое эмпирическое изучение педагогических вмешательств, должны применяться не формально. Они требуют обязательно учитывать контекст применения, всегда уникальный и специфический для каждой образовательной организации и для каждого обучающегося, и необходимость реализации инклюзии и партиципации всех обучающихся [20].

Таким образом, подход, основанный на экспертном оценивании фактического состояния инклюзии в образовательной организации ориентирован на то, чтобы помочь всем участникам – субъектам оценивания занять рефлексивную позицию в отношении инклюзивного процесса. Ориентация на экспертное оценивание позволяет

достичь на практике ряда значимых положительных эффектов:

- развить профессиональное понимание в области инклюзивного образования и оптимальных путей его совершенствования;

- создать положительный синтез теории и практики реализации инклюзивного образовательного процесса;

- обеспечить за счет профессиональных компетенций экспертов ускорение процесса развития инклюзии в образовательной организации, сохранив при этом необходимый уровень его качества.

В нашей модели оценки инклюзивного образовательного процесса в качестве желаемых результатов инклюзивного процесса в образовательной организации рассматриваются ценностные ориентиры процесса инклюзии: повышение уровня участия всех заинтересованных субъектов этого процесса (учителей, администрации, учащихся, родителей, местного сообщества, представленного попечительским советом, родительским комитетом и т.п.), принятие и поддержка разнообразия, ожидание высоких результатов от всех, создание оптимальных условий для качественного образования и развития для всех.

Данная ценностная позиция находит свое отражение в рамках правозащитного подхода к процессу построения инклюзивных образовательных стратегий [23].

Оценка процессуального развития инклюзии в образовательной организации на основе правозащитного подхода является значимым методологическим основанием, поскольку дает возможность реализовать деятельность, ориентированную на обеспечение права каждого индивида на получение качественных образовательных услуг по месту жительства и преодолеть проблему его социальной изоляции от общества.

Такие ценностные ориентиры соответствуют деятельностному подходу к осуществлению обучения и оценке результатов образования, дополненному формированием ценностей участников инклюзивного процесса в образовательной организации и созданием из них сообщества, что предполагает участие всех заинтересованных субъектов инклюзивного процесса в его оценке.

Результаты оценки должны быть полезны не столько для внешней экспертизы инклюзивного образования в образовательной организации, но прежде всего – для внутреннего применения в самой образовательной организации при планировании развития инклюзивного процесса и наблюдения за его результатами.

В связи с этим оценка инклюзивного процесса в образовательной организации проводится с опорой на деятельностный, партиципативный и правозащитный подходы, предполагающие активную вовлеченность всех субъектных групп (администрация образовательной организации, педагоги, специалисты сопровождения, родители, обучающиеся, местное сообщество) в совместную деятельность при оценке и создании условий для доступного качественного образования всех без исключения обучающихся [17].

Проведение процедуры оценки инклюзивности образовательной организации в рамках деятельностного, партиципативного и правозащитного подходов позволяет:

- обеспечить комплексные позитивные изменения динамики инклюзивного процесса в образовательной организации на различных уровнях за счет учета мнения при процедуре оценки всех субъектных групп;

- закрепить определенный спектр прав и ответственности за предпринимаемые действия за всеми субъектными группами, включенными в инклюзивный образовательный процесс;



– достичь значительной степени индивидуализации предоставляемых услуг поддержки в рамках инклюзивного образовательного процесса за счет получения обратной связи от различных категорий его участников усилить практику командной работы субъектов при проведении процедуры оценки инклюзивного процесса в образовательной организации с точки зрения его целостности и комплексности;

– получить предложения по возможному совершенствованию становления инклюзивного процесса в образовательной организации от всех субъектных групп, принимающих участие в его реализации.

Учет всей указанной совокупности методологических оснований при проведении оценочных процедур позволит создать необходимую концептуально-инструментальную базу для их качественного улучшения и повысить эффективность реализуемых практик по оценке состояния инклюзивного процесса в образовательной организации.

В оценку качества инклюзивного образования, наряду с оценкой знаний обучающихся, должен включаться комплекс показателей, начиная от организации питания и досуга до учебно-методического обеспечения образовательного процесса [15].

Оценка качества образования – интегральная характеристика системы образования, отражающая степень соответствия реальных достигаемых образовательных результатов государственным нормативным требованиям, социальным и личным ожиданиям, которая должна быть подразделена на оценки качества образования со стороны внешней среды – т.е. оценки потребителей образовательных услуг и внутренние оценки качества в самой системе образования.

Особенно важно также оценивать степень доступности образовательных услуг с учетом реальных

потребностей и возможностей всех обучающихся; учитывать влияние образовательной организации на здоровье и социализацию; говорить о системе дополнительного образования, о наличии в ней ресурсов, направленных на решение вопросов сопровождения и поддержки развития лиц разных категорий; анализировать отсроченные или косвенные эффекты деятельности образовательных организаций и системы образования в целом [7].

Модель оценки инклюзивного процесса в образовательной организации представляет собой целостную в содержательном отношении конструкцию, вбирающую в себя совокупность взаимосвязанных друг с другом смысловых компонентов.

Ключевыми составляющими этой модели являются выделенные критерии оценки, позволяющие любой образовательной организации по определенным показателям и индикаторам оценить состояние инклюзивного образовательного процесса [9].

При определении конкретных критериев инклюзивности образовательного процесса в практике образовательной организации следует учитывать существующую в современной инклюзивной педагогике дифференциацию комплексной оценки по трем ключевым векторам развития, предложенным М. Эйнскоу и Т. Бутом: инклюзивная политика, инклюзивная культура и инклюзивная практика, которые позволяют обеспечить всестороннее оценивание состояния инклюзии [6].

Оценка качества инклюзивного образования рассматривается как комплексный показатель, синтезирующий все этапы становления личности, условия и результаты учебно-воспитательного процесса, а также как критерий эффективности деятельности образовательной организации, соответствия реально

достигаемых результатов нормативным требованиям, социальным и личностным ожиданиям.

Поэтому, для оценки качества процесса организации инклюзивного образования, ссылаясь на вышеперечисленных авторов нами предложены критерии, и на их основании разработаны показатели и уровни качества организации инклюзивного обучения в вузе.

В качестве критериев нами были определены такие:

- организационное;
- материально-техническое;
- организационно-педагогическое;
- психолого-педагогическое;
- физкультурно-оздоровительное обеспечения.

Для каждого критерия мы разработали показатели.

Так, в качестве показателей для организационного обеспечения инклюзивного обучения нами были предложены: нормативно-правовое обеспечение инклюзивного образования; наличие локальных актов, регламентирующих деятельность обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; кадровое обеспечение (планы переподготовки кадров); организация медицинского и реабилитационного сопровождения.

В качестве показателей для материально-технического обеспечения процесса инклюзивного обучения нами предложены такие показатели, как наличие санитарно-гигиенические нормативные документы по организации обучения; архитектурная доступность вуза; наличие специальных технических средств в индивидуальном и коллективном использовании; наличие печатных и электронных образовательных ресурсов.

Показателями организационно-педагогического критерия выступили: наличие в организации комфортной эмоциональной атмосферы; использование технологий, форм, методов организации учебно-воспитательной

работы адекватных возможностям и потребностям обучающихся (наличие адаптированных образовательных программ); организация внеаудиторной работы студентов с ограниченными возможностями здоровья; наличие индивидуальных образовательных маршрутов студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Психолого-педагогический критерий имеет свои показатели: наличие адаптированных программ к различным дисциплинам; наличие в штате организации специалистов, способных осуществлять психологическое сопровождение образовательного процесса (сурдопереводчиков, тифлопедагогов, логопеда, тьютора); наличие в вузе психологической службы сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья; наличие преподавателей, прошедших переподготовку или курсы повышения по вопросам организации инклюзивного образования.

Для физкультурно-оздоровительного критерия нами были выделены следующие показатели: наличие в вузе медицинского сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья; наличие в вузе реабилитационного сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья; наличие возможности заниматься лечебной гимнастикой и условий для оздоровительной деятельности; наличие условий для занятий паралимпийскими видами спорта студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Согласно выделенным критериям и показателям нами были разработаны уровни качества организации инклюзивного обучения в вузе.

Низкий уровень характеризуется: отсутствием нормативно-правовое обеспечение инклюзивного образования; отсутствуют локальные акты, регламентирующие деятельность обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями

здоровья; отсутствуют планы переподготовки кадров в рамках внедрения инклюзии; отсутствует медицинское и реабилитационное сопровождения. отсутствуют санитарно-гигиенические нормативные документы по организации обучения; низкая архитектурная доступность вуза; отсутствуют специальные технические средства в индивидуальном и коллективном использовании; отсутствуют печатные и электронные образовательные ресурсы. в вузе не создана комфортная эмоциональная атмосфера; не разработаны адаптированные образовательные программы; не ведется внеаудиторная работа со студентами с ограниченными возможностями здоровья; не разработаны индивидуальные образовательные маршруты для студентов с ограниченными возможностями здоровья. не разработаны адаптированные программы к различным дисциплинам; отсутствуют в штате организации специалисты, способные осуществлять психологическое сопровождение образовательного процесса; отсутствует в вузе социальная служба сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья; нет преподавателей, прошедших переподготовку или курсы повышения по вопросам организации инклюзивного образования; отсутствует медицинское сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья; отсутствует в вузе реабилитационное сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья; отсутствует возможность заниматься лечебной гимнастикой и оздоровительной деятельностью; отсутствуют условия для занятиями паралимпийскими видами спорта студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Достаточный уровень характеризуется: отсутствует нормативно-правовое обеспечение инклюзивного образования; разработаны локальные акты, регламентирующие деятельность обучения лиц с

инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; отсутствуют планы переподготовки кадров в рамках внедрения инклюзии; организовано медицинское и реабилитационное обеспечение; отсутствуют санитарно-гигиенические нормативные документы по организации обучения; отсутствуют специальные технические средства в индивидуальном и коллективном использовании; студенты обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами; в вузе не создана комфортная эмоциональная атмосфера; не разработаны адаптированные образовательные программы; ведется внеаудиторная работа со студентами с ограниченными возможностями здоровья; не разработаны индивидуальные образовательные маршруты для студентов с ограниченными возможностями здоровья. не разработаны адаптированные программы к различным дисциплинам; отсутствуют в штате организации специалисты, способные осуществлять психологическое сопровождение образовательного процесса; в вузе функционирует социальная служба сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья; нет преподавателей, прошедших переподготовку или курсы повышения по вопросам организации инклюзивного образования; осуществляется медицинское сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья; осуществляется в вузе реабилитационное сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья; отсутствует возможность заниматься лечебной гимнастикой и оздоровительной деятельностью; отсутствуют условия для занятий паралимпийскими видами спорта студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Средний уровень характеризуется: отсутствует нормативно-правовое обеспечение инклюзивного образования; разработаны локальные акты,

регламентирующие деятельность обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; разработаны планы переподготовки кадров в рамках внедрения инклюзии; организовано медицинское и реабилитационное обеспечение; отсутствуют санитарно-гигиенические нормативные документы по организации обучения; вуз частично доступен; отсутствуют специальные технические средства в индивидуальном и коллективном использовании; студенты обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами; в вузе создана комфортная эмоциональная атмосфера; не разработаны адаптированные образовательные программы; ведется внеаудиторная работа со студентами с ограниченными возможностями здоровья; не разработаны индивидуальные образовательные маршруты для студентов с ограниченными возможностями здоровья; разработаны адаптированные программы к различным дисциплинам; в штате организации присутствуют специалисты, способные осуществлять психологическое сопровождение образовательного процесса; в вузе функционирует социальная служба сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья; нет преподавателей, прошедших переподготовку или курсы повышения по вопросам организации инклюзивного образования; осуществляется медицинское сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья; осуществляется в вузе реабилитационное сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья; созданы условия для занятий лечебной гимнастикой и оздоровительной деятельностью; отсутствуют условия для занятиями паралимпийскими видами спорта студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Высокий уровень характеризуется: наличие нормативно-правового обеспечение инклюзивного образования; разработаны локальные акты,

регламентирующие деятельность обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; разработаны планы переподготовки кадров в рамках внедрения инклюзии; организовано медицинское и реабилитационное обеспечение; в наличии санитарно-гигиенические нормативные документы по организации обучения; вуз полностью доступен; в наличии специальные технические средства в индивидуальном и коллективном использовании; студенты обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами; в вузе создана комфортная эмоциональная атмосфера; разработаны адаптированные образовательные программы; ведется внеаудиторная работа со студентами с ограниченными возможностями здоровья; разработаны индивидуальные образовательные маршруты для студентов с ограниченными возможностями здоровья; разработаны адаптированные программы к различным дисциплинам; в штате организации имеются специалисты, способные осуществлять психологическое сопровождение образовательного процесса; в вузе функционирует социальная служба сопровождения студентов с ограниченными возможностями здоровья; преподаватели проходят переподготовку или курсы повышения по вопросам организации инклюзивного образования; осуществляется медицинское сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья; осуществляется реабилитационное сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья; созданы условия для занятий лечебной гимнастикой и оздоровительной деятельностью; созданы условия для занятий паралимпийскими видами спорта студентами с ограниченными возможностями здоровья.

Основными методами работы в рамках оценочной процедуры выступают самооценивание образовательной организацией при помощи опроса различных субъектов



образовательного процесса (педагоги образовательной организации, представители родительского сообщества, обучающиеся) и экспертная оценка. Методология партиципативного подхода, в рамках которой разработана модель оценки инклюзивности образовательной организации, требует реальной вовлеченности и участия всех субъектов образовательного процесса в процедурах оценки. Методология деятельностного подхода позволяет включить в процесс самооценки всех субъектов инклюзивного образовательного процесса и с учетом оценок внешнего эксперта организовать обсуждение всем сообществом образовательной организации полученных данных и выработать необходимые решения по совершенствованию и развитию инклюзивного процесса в образовательной организации.

Необходимым компонентом инклюзивного процесса является вовлечение в процесс оценки, принятия решений и активных действий обучающихся. На основании выделенных критериев, показателей и уровней составлены анкеты для проведения пилотного эксперимента по оценке качества процесса организации инклюзивного образования в университете.

Делая выводы, отметим, что теорию управления качеством в сфере образования надо применять, учитывая взаимодействие методологии, технологии и типологии управления качеством, а также взаимодействие основных теоретических компонентов общей теории управления качеством (понятийного аппарата, принципов и законов, методов и видов управления качеством, функций управления, теории механизма управления качеством, теории проектирования организационных структур в системе управления качеством, квалиметрии управления).

Реализация инклюзивного обучения требует системного подхода к организации самого процесса, к подготовке кадрового состава к данному виду обучения, к

готовности самого образовательного учреждения проводить такой инновационный подход в профессиональном образовании, что в свою очередь акцентирует внимание и на оценке качества самого инклюзивного обучения. Представляется, что данная проблема в силу ее актуальности и важности должна стать на ближайшие десятилетия одним из ключевых направлений развития современной отечественной российской системы образования.

### **Список литературы**

1. Агранович М.Л. Индикаторы в управлении образованием: что показывают и куда ведут? / М.Л. Агранович // Вопросы образования. – 2008. – №1. – С.120–145.

2. Алехина С.В. К вопросу оценки инклюзивного процесса в образовательной организации: пилотажное исследование / С.В. Алехина, Ю.В. Мельник, Е.В. Самсонова, А.Ю. Шеманов // Психолого-педагогические исследования. – 2019. Т. 11. № 4.– С. 121–132.

3. Алехина С.В. Экспертная оценка параметров инклюзивного процесса в образовании / С.В. Алехина, Ю.В. Мельник, Е.В. Самсонова, А.Ю. Шеманов // Клиническая и специальная психология. – 2020. Т. 9. – № 2. – С. 62–78.

4. Ахметзянова А. И. Инклюзивная практика в высшей школе: учеб.-метод. пособие / А. И. Ахметзянова и др.; Казанский федеральный ун-т. – Казань: Изд-во Казанского университета, 2015. – 224 с.

5. Болотов В.А. О построении общероссийской системы качества образования // Вопросы образования. №1. – 2005. – С.5–11.

6. Бут Т., Эйнскоу М. Показатели инклюзии: практическое пособие / Т.Бут, М.Эйнскоу; под ред.

М. Вогана; пер. с англ. И. Аникеева; науч. ред.: Н. Борисова; под общ. ред. М. Перфильевой. М.: РООИ «Перспектива», 2007. – 124 с.

7. Горюнова Л.В. Состояние и перспективы подготовки педагогических кадров нового типа при широком понимании инклюзии // Международный образовательный форум. М.: Вузовская книга, – 2013. – С. 50–54.

8. Данильченко С.Л. Комплексная система оценки качества образования как совокупность организационной структуры, методик, процессов и ресурсов // Международный журнал экспериментального образования. – 2017. – № 3 – С. 179–184.

9. Денищева Л.О., Дюкова С.Е., Ковалева Г.С., Корощенко А.С., Краснянская К.А., Мягкова А.Н., Найденова Н.Н., Резникова В.З., Суравергина И.Е. / под ред. Ковалевой Г.С. // Рекомендации по использованию результатов международного исследования качества математического и естественнонаучного образования TIMSS-2011 / Центр оценки качества образования ИОСО РАО, Выпуск 2. – М.: ИОСО РАО, 1996.– 146 с.

10. Инклюзивное образование студентов с инвалидностью и ОВЗ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий: учеб. пособие для преподавателей сферы высшего профессионального образования, работающих со студентами с инвалидностью и ОВЗ / под ред. Б. Б. Айсмонтаса. – М.: МГППУ, – 2015. 196 с.

11. Методические рекомендации по управлению качеством образования в образовательной организации / авт.-сост. О.А. Притужалова, О.В. Созонтова, Е.А. Хадакова. – Липецк: ГАУДПО ЛО «ИРО», 2019. – 132 с.

12. Нестерова А.А. Критерии оценки качества инклюзивного образования / А.А. Нестерова // Инклюзивное образование: преемственность инклюзивной культуры и практики: сб. матер. IV Межд. науч.-практ. конф. / гл. ред. С.В. Алехина. – М.: МГППУ, 2017. – С. 38–41.

13. Окрепилов В.В. Всеобщее управление качеством: учебник / В.В. Окрепилов. Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петербур. гос. ун-та экономики и финансов, 1996. – 454 с.

14. Олейникова, О.Н. Профессиональные стандарты: принципы формирования, назначение и структура: методическое пособие / О.Н. Олейникова, А. А. Муравьева. – Москва: Центр инновац. развития профобразования, 2011. – 100 с.

15. Панасюк В.П. Научная база разработки стандартов качества профессионального обучения специалистов с учетом требований реализации потенциала андрагогических технологий: научно-методическое пособие / В.П. Панасюк, А.И. Канатов, И.В. Романкова. – Санкт-Петербург: Ин-т пед. образования и образования взрослых РАО, 2012.– 64 с.

16. Пенин Г.Н. Инклюзивное образование как новая парадигма государственной политики / Г.Н. Пенин // Инклюзивное образование. – 2010. – № 9. – С. 41–47.

17. Поташник М.М. Управление качеством образования: практико-ориентированная монография и методическое пособие / под ред. М.М. Поташника. – Москва: Пед. о-во России, 2000. – 448 с.

18. Субетто А.И. Образовательное общество как форма бытия ноосферного общества // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 4. – С. 113–124.

19. Тихомирова Е.Л., Шадрова Е.В. Методика оценки сформированности инклюзивной культуры вуза / Е.Л. Тихомирова, Е.В. Шадрова // Историческая и

социально-образовательная мысль. – 2016. – Т. 8. № 5. – С. 163–167.

20. Федоров В. А. Педагогические технологии управления качеством профессионального образования / В.А. Федоров, Е.Д. Колегова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2007. – 226 с.

## **2.2. Исследование практики проведения занятий фитнесом в общеобразовательных учреждениях (А.И. Мещеряков)**

В Луганской Народной Республике подготовка будущих учителей физической культуры осуществляется на основании требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, согласно которому повышаются требования к подготовке будущих учителей физической культуры [20].

Продолжительность жизни человека, состояние здоровья, творческие возможности, эффективность деятельности современной молодёжи в значительной мере зависят от их физического и психического состояния.

Физически слабый человек не может в полной мере реализовать свои потенциальные возможности в профессиональной деятельности. Как в духовном, так и в физическом плане человек может быть либо хорошо развитым, либо ущербным. И если в духовной жизни это проявляется в ограниченности кругозора, то в физическом плане это чревато снижением и потерей здоровья, нарушением форм и функций организма, предрасположенностью к заболеваниям и преждевременному старению.

Спасением является активная, грамотно организованная и методически правильно направленная двигательная деятельность, способствующая формированию мышечной системы и красивого телосложения.

Современная физическая культура неразрывно связана с таким важным аспектом восприятия, как *культура тела*. Красивое, здоровое тело является большой культурной ценностью.

В наши дни большое значение придаётся внешнему виду человека, по которому его встречают и оценивают, поэтому соответствие идеальным телесным пропорциям заставляет многих людей заниматься силовым фитнесом, совершенствовать своё тело и формы с позиций эстетических, профессиональных и других потребностей [1; 22].

Человек воздействует на собственное тело, совершенствует его форму, используя заложенные в теле природные предпосылки. Это совершенствование может происходить нецеленаправленно, в процессе трудовой деятельности, а может совершенствоваться целенаправленно, в результате целенаправленного воздействия на своё тело, применяя различные средства и методы.

Ответственное отношение к собственному здоровью, собственной физической подготовке, состоянию мышечной системы, будущие учителя физической культуры несут не только перед самими собой, но и перед семьей, родственниками, а также перед обществом и государством [14].

Решение проблемы носит комплексный характер, требующий привлечения специалистов по оздоровительной физической культуре, в частности – по фитнесу. Внедрение различных направлений фитнеса в систему физкультурного образования, будет

способствовать обновлению занятий по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. Развиваясь и совершенствуясь, фитнес охватывает различные формы двигательной активности, при этом содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Одним из подходов реализации процесса специализированной подготовки будущих учителей физкультуры, является педагогическая технология, которую можно представить как организация построения образования и обучения одновременно.

Педагогическая технология характеризуется целенаправленным моделированием, программированием, прогнозированием функционирования каждого действия.

Педагогическая технология характеризуется гарантией конечного результата, достижением поставленных целей.

В.М. Монахов так определяет сущность и функции педагогической технологии: «Технология – мощный инструментарий в руках преподавателя, несущий в себе исследовательские функции, основа для создания школьных учебников нового поколения, гарантия не только достижения стандарта, но и приведения в систему (в соответствии со стандартом) всех компонентов деятельности современного преподавателя» [12].

Педагогический процесс всегда является определенной моделью конкретной деятельности, которая является алгоритмической структурой. Поэтому технология должна не дублировать педагогический процесс, а укреплять его. Другими словами, технология - это полное использование оптимального количества компонентов педагогической деятельности, адаптированных к участникам процесса.

Новые педагогические технологии реализуются при обучении будущих учителей физической культуры

благодаря специализированной подготовке по различным направлениям:

- личностно-ориентированная подготовка будущих учителей физической культуры с учетом спортивных интересов, формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие интереса к педагогической профессии;

- использование практического опыта, накопленного при подготовке студентов, научно-технических достижений в процессе обучения, создание новых организационно-методических и социально-экономических психологических условия для активного усвоения учащимися общечеловеческих ценностей физической культуры и спорта;

- коллективная форма обучения, формирование учебных групп в соответствии с уровнем физической подготовки и с учетом спортивных интересов студентов;

- мониторинг индивидуальных способностей студентов и степень их физического развития;

- профессионально ориентированная подготовка в учебных группах, сформированных по типу их профессиональной ориентации;

- формирование мотивационно-ориентированной сферы студентов;

- новые составляющие обучения – специализированные курсы, проектно-исследовательская деятельность, лекции, семинары, лабораторно-практические занятия и т.д.

Педагогические технологии основаны на цикличности учебного процесса. В рамках реализации поставленных целей и задач, Ю.Д. Железняк понимает взаимодействия между преподавателем и студентом, которые многократно повторяются и направлены на достижение цели определенного фрагмента педагогической технологии [4].



В понимании Г.К. Селевка любая педагогическая технология характеризуется тремя аспектами и состоит из трех компонентов: методологической, содержательной, процедурной» [19].

В будущей педагогической деятельности главным фактором является качество педагогической деятельности учителя физической культуры.

Методическая составляющая технологии подготовки будущих учителей физической культуры для специализированной подготовки в вузе предусматривает обеспечение объёмных, системных знаний о физической культуре, ее месте в системе педагогического образования, определение принципов и сущности специализированной подготовки.

Современные требования педагогического образования привели к внедрению в теорию и практику физической культуры новых идей, принципов, форм и методов реализации процессов образования и обучения.

Ведущей идеей совершенствования образования в общеобразовательных учреждениях на уровне социального заказа является специализированная подготовка будущих учителей физической культуры по различным направлениям.

Новые, нетрадиционные средства способствуют повышению мотивации, ориентированной на повышение интереса студентов к физической деятельности при прохождении обучения на учебных курсах. Одним из таких средств является использование силовой аэробики как компонента различных фитнес-технологий. Силовая аэробика направлена на повышение привлекательности и улучшение физического состояния занимающихся. Краеугольным камнем силовой аэробики является представление об эталоне, в основе которого лежат основные черты привлекательности: тесная красота,

ухоженный внешний вид, духовная и физическая гармония.

Практическая деятельность показала, что проблема совершенствования методики проведения занятий силовым фитнесом для будущих учителей физической культуры еще недостаточно изучена и требует специального исследования [2; 3; 6; 8; 22].

В процессе изучения теории и методологии физического воспитания предусматривается формирование научно-теоретических знаний по социально-историческим, психолого-педагогическим и медико-биологическим основам физической культуры, а также навыки планирования преподавания предмета «Силовая аэробика с методикой преподавания» и определения системы контроля и оценки теоретико-методических знаний.

Реализация методической составляющей заключается в изучении содержания образовательной программы по физической культуре, которая направлена на повышение общей физической подготовки будущих учителей физической культуры.

В результате проведения анализа научных исследований и литературных источников, выяснилось, что специалистами в области физической культуры, всё чаще разрабатываются оздоровительные технологии на основе фитнеса, разрабатываются программы физической подготовки для студентов.

Установлено, что подготовка будущих учителей физической культуры к определенным видам деятельности считается целесообразной при проведении теоретических и практических занятий по специализированным дисциплинам. В их необходимости и пользе указаны работы многих ученых, вот почему появилась необходимость внедрения экспериментальной методики по освоению дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания», направленной по формированию у

будущих учителей физической культуры профессиональных знаний и умений для проведения занятий по силовому фитнесу.

Экспериментальная методика дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания» заключается в направленности на повышение теоретико-методического уровня, формировании личностных качеств, повышения мотивации к занятиям физической культурой, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья у будущих учителей физической культуры.

Создание предмета «Силовая аэробика с методикой преподавания» является потребностью современного общества в красивых и здоровых людях, а также устранение низкого уровня физической подготовленности студентов, недостаточного уровня их двигательной активности, коррекции телосложения, нарушения осанки и появление в ответ на это инноваций в различных видах физической культуры.

Методическая подготовка проводится как на теоретических занятиях по дисциплине «Теория и методика физического воспитания», так и на практических занятиях по дисциплине «Силовая аэробика с методикой преподавания».

Важным показателем методической подготовки стало формирование основ методики физического воспитания на профильном уровне по отдельным видам силовой аэробики. Согласно этому, одной из основных учебных дисциплин высшего учебного заведения, является дисциплина «Силовая аэробика с методикой преподавания». При этом такая дисциплина проходит при музыкальном сопровождении, вместе с гимнастическими упражнениями и способствует гармоничному развитию личности. Основными аргументами в пользу силовой аэробики являются ее доступность, эффективность и

эмоциональность. Её доступность, прежде всего, заключается в том, что её содержание основано на знакомых вещах. На более сложные упражнения можно перейти после систематических занятий, постепенно ознакомившись с типичным для силовой аэробики движением. Обучение начинается с простых и доступных упражнений. Для силовой аэробики обучение не требует специального оборудования, что имеет большое значение для их организации. Нужно только музыкальное сопровождение (магнитофон) и коврик.

По мнению учёных, педагогическая подготовка студентов является промежуточным звеном для «перевода» педагогической теории в инструментальной практической деятельности.

В рамках педагогической подготовки понимают систему физических упражнений, применяемых в определённой последовательности, для приобретения педагогических умений и навыков, развития педагогических способностей, основой которой по теории и методологии физического воспитания стала педагогическая подготовка на основе дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания».

Для стимулирования интереса к основам дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания», развития творческого мышления, самостоятельности, умения общаться друг с другом, появляется необходимость использовать интерактивные методы обучения.

Научно-исследовательская работа показала, что наиболее эффективными методами повышения теоретических знаний при обучении, являются не только лекции, а и интерактивные методы: пресс-конференции, целевые игры, дискуссии.

Теоретической основой освоения дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания» является

применение в тренировочном процессе анатомо-физиологических, гигиенических, психолого-педагогических и биохимических особенностей мышечной деятельности.

Важной составной частью методики является ее направленность на интеграцию дисциплин «Физическая культура» и «Силовая аэробика».

Занятий «Силовым фитнесом» базируются на простых, общеразвивающих упражнениях и в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего оборудования (исключение составляют упражнения на тренажерах, степах, фитболах). Эффективность занятий силовой аэробикой заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма занимающихся, развитие двигательных способностей и профилактику различных заболеваний.

Эмоциональность занятий силовым фитнесом объясняется не только музыкальным сопровождением, создающим положительный психологический настрой, но и стремлением согласовывать свои движения с движениями партнёров в группе, возможностью демонстрировать хорошо отработанные движения, получением удовлетворённости от занятий, что также эмоционально повышает интерес к ним.

Для оптимизации использования студентами в процессе педагогической практики методики демонстрации упражнений и движений мы рекомендовали учитывать общие правила и требования демонстрации физических упражнений, разработанные Б.М. Шияном [21].

В процессе учебных занятий будущим учителям физической культуры преподавались теоретические знания о физической культуре, в которой заложено содержание

дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания»:

- силовой фитнес;
- педагогическая технология силового фитнеса;
- методология силовой фитнес тренировки;
- программа силового фитнеса.

На занятиях предмета «Силовая аэробика с методикой преподавания» используется такой подход в обучении, который предполагает активную самостоятельную деятельность студентов, результатом которой является творческое освоение знаний, умений, навыков и развитие умственных способностей. В результате студенты должны были осваивать:

- периодичность физической подготовки;
- средства, методы и формы физической подготовки по выбранному виду спорта;
- основные виды подготовки в процессе физической подготовки и их взаимоотношения;
- особенности профессионально-прикладного, физического здоровья улучшение спортивной деятельности;
- общая структура групп занимающихся физической подготовкой.

От будущих учителей физической культуры требуется проводить тренинги по дисциплине «Силовая аэробика с методикой преподавания» и научиться организовывать студентов на занятиях.

При этом студенты должны научиться правильно выполнять физические упражнения, применяемые в процессе занятий силовым фитнесом, соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений, методически правильно выстраивать очередность проведения упражнений.

Таким образом, функционирование педагогической системы - это взаимодействие элементов ее структуры, отражающих динамику ее внутреннего состояния.

Дидактической основой обучения было использование дидактических процессов, которые состоят из функциональных единиц. Для Ю.Д. Железняка «взаимосвязи цели, содержания образования и дидактических процессов есть движение, которое выражается в появлении обновленных целей, содержания образования и других дидактических процессов» [4].

Силовая аэробика является видом спортивной деятельности, доступной для студенческой молодежи. Он привлекает возможностью самовыражения, самооценки, повышения уверенности в себе, обеспечения оптимального объема двигательной активности, характер которой соответствует интересам и потребностям будущих учителей физической культуры. Силовая аэробика при систематичности тренировочной нагрузки обладает значительным адаптационным и коррекционным потенциалом.

Экспериментальные исследования показали высокую надежность и эффективность внедрения силовой аэробики, в уроки физической культуры. В широком смысле слова, «Силовая аэробика - это вид творческой деятельности человека, предназначенный для совершенствования физического развития человека и укрепления его здоровья.

Эффективность силовой аэробики заключается в развитии ее универсальных и влиятельных аппаратах, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, возможных благодаря достаточной продолжительности занятий, большинство из которых проводятся в быстром темпе, без длительных пауз для отдыха. Эффект этих упражнений на организм достаточно высок, поскольку достигается

многократными повторениями циклических упражнений средней интенсивности.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением. Работа в группе, даёт возможность продемонстрировать хорошо отработанные движения скоординированных между занимающими, что воспитывает в них чувство ритма и коллективизма[11].

Специализированный курс силовой аэробики, строится во взаимодействии физического и эстетического воспитания, требует от преподавателя высокой профессиональной подготовки, высокой техники исполнения движения при выполнении физических упражнений. Тщательно отбирается необходимое музыкальное сопровождение по темпу и ритму сопряжённое двигательной деятельностью.

В этом аспекте возрастает значение спортивных и педагогических дисциплин, которые преподаются в процессе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в высших учебных заведениях.

Студенты изучают основы методики проведения занятий по силовой аэробике, ритмической гимнастике, степ-аэробике, каланетике, пилатесу, растяжке и др.

На практических занятиях используются видеокурсы различных видов аэробики с целью ознакомления студентов с особенностями их ведения. Большую роль в формировании методического потенциала имеет образовательная практика, в рамках которой студенты обязаны выполнять отдельные упражнения, затем связки упражнений, а в дальнейшем - комплексы упражнений разной ориентации. На таких занятиях студенты практикуются в выполнении упражнений при музыкальном сопровождении, анализируют отдельные ошибки при выполнении комплексов, воспитывают чувство ритма и т.д.



Для контроля усвоения материала использовались семинарские занятия, которые проводились по каждому разделу курса «Силовая аэробика». При подготовке к семинарским занятиям студенты получают задание на тему пройденного материала, вопросы для самоконтроля, список литературных источников по теме [5; 16].

Для проверки и углубления знаний по предмету дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания» разработаны методики проведения занятий, выполнения аэробных упражнений, формирования навыков использования знаний дисциплины, изучение проблемных ситуаций, которые могут возникнуть на уроках физической культуры.

Практические занятия, предусмотренные для овладения теоретическими знаниями с использованием видеокурсов классов различных видов аэробики, как компонентов современных фитнес-технологий и проведения студентами профессионального анализа техники с отдельными ошибками движения в структуре этих учений. В ходе обучения, мы также использовали визуальные методы (столы, стенды), технические средства (видеомагнитофон), а также компьютерные технологии для изучения программы специального курса «Силовая аэробика с методикой преподавания».

Мотивацией к достижению положительных результатов в обучении в будущей педагогической деятельности является выполнение программы специализированных курсов в вузах и других общеобразовательных организациях, осуществление этих программ в педагогической практике.

Возможность повышения эффективности занятий силовым фитнесом, обуславливаются необходимостью разработки моделей процесса физической подготовки, которые позволят раскрыть необходимые педагогические условия, обеспечивающие достижение необходимого

уровня физической подготовленности студентов, несмотря на различный уровень развития у них того или иного физического качества.

Вот почему педагогическая технология должна быть синтезом достижений науки и педагогической практики, должна быть направлена на решение самых насущных проблем. В аспекте нашего исследования технология разработана в соответствии с моделью подготовки будущих учителей физического воспитания к специализированной подготовке и направлена на формирование методологических знаний, навыков движения, навыков проектирования и обучения.

Приступая к освоению новой тренировочной модели, преподаватель проводит разработку моделей физической подготовленности.

Моделирование тренировочной деятельности, как метод организации учебно-тренировочного процесса составляет основу рационализации и повышения эффективности тех методов и средств, которые необходимы для обучения и воспитания будущих учителей физической культуры.

В настоящее время метод моделирования тренировочного процесса рассматривается как основной инструмент в изучении сложных психофизиологических систем с целью управлять ими. Методы моделирования широко используются в физической культуре и спорте.

Модель – это образец или воспроизведение предмета в уменьшенном или увеличенном виде. Понятие «модель» употребляется в смысле образца для воспроизведения подобных предметов. Таким образом, под моделью обычно понимают некоторый объект, который каким-либо образом используется, чтобы представить что-то другое

Моделирование тренировочного процесса разрабатывается на двух уровнях:

1. Уровень сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем.

2. Уровень целостного организма.

В последнем случае оценку развития двигательных навыков и качеств производят при помощи тестовых контрольных упражнений.

Таким образом, учитывая особенности специализированного обучения в высших учебных заведениях, особенности содержания и моделирования профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры и результаты статусного этапа эксперимента, обусловили развитие технологии подготовки будущих учителей физической культуры к профессиональной подготовке в средней школе, который состоит из компонентов:

- мотивация – цель (реализация цели специализированного обучения);
- корреляция цели обучения в будущей профессии посредством профессионального обучения;
- конкретизация цели обучения с учетом реальных условий школы;
- теоретико-методическая (теоретические знания по теории и методологии физического воспитания и спортивно-педагогических дисциплин);
- умение научно обосновывать цель обучения в школе;
- анализ основ гимнастики;
- мобильные (уровень овладения аэробными упражнениями);
- овладение знаниями основных техник аэробики;
- умение реализовывать методику преподавания силовой аэробики в ходе обучения по выбору;
- дизайн (навыки разработки учебных программ специализированных курсов);

- умение использовать компьютерные технологии;
- умение планировать и проводить работу.

Представленные компоненты технологии реализуются в три этапа: подготовка контента, операционная деятельность и креативный поиск. Результатом подготовки будущих учителей физической культуры для специализированной подготовки в вузе является подготовка будущих учителей физической культуры к реализации программы по физической культуре для учащихся 10-11 классов [3].

При теоретической и физической подготовке будущих учителей физической культуры большое значение имеет определение цели, что требует особого внимания и компетентности преподавателя. Преподаватель должен проанализировать имеющиеся возможности студента и сделать реалистичный прогноз на будущее. Этот прогноз может меняться на основании двух факторов:

1. Достигнутых студентом результатов.
2. Скорости, с которой студент прогрессирует.

Также важно проецировать эти цели на изменение количественных показателей при решении двигательных, технических и тактических задач, а также, если возможно и антропометрических характеристик. Такой количественный подход к решению этих задач ведёт к созданию «персональной модели» оптимального состояния студента [6].

На практических занятиях использовались видеокурсы различных видов аэробики с целью ознакомления студентов с особенностями их ведения. Большую роль в формировании методического потенциала сыграла образовательная практика, в рамках которой студенты были обязаны проводить отдельные упражнения по аэробике, затем – цепи упражнений, а в дальнейшем – комплексы разной ориентации. На таких занятиях студенты практиковались в проведении упражнений для

музыкального сопровождения, отдельных ошибок движения и воспитания чувства ритма, ритма и т.д.

Общие правила и требования к демонстрации упражнений силовой аэробики:

- показывать упражнение только тогда, когда ученики не могут вообразить движущееся действие и правильно его выполнить;

- с самого начала обучения следует создавать представление не только о последовательности движений, но и об их интенсивности, ритме, амплитуде;

- использовать замедленную видеосъёмку, которая позволяет лучше воспринимать структуру выполняемого упражнения;

- на показе можно остановиться на определенных элементах техники, подчеркнуть объем, скорость и другие параметры выполнения упражнений, это позволит выделить те места, которые определяют успешное выполнение упражнений;

- желательно свести к минимуму паузу между демонстрацией и упражнением, она не должна превышать одной минуты;

- вы можете показать целое упражнение или его часть, в любом случае, демонстрация должна служить точной моделью того, что студент должен воспроизвести;

- не показывать физических упражнений в целом, на каждом показе необходимо акцентировать внимание учеников на некоторых элементах полного движения.

Для публичного контроля использовались семинарские занятия, которые проводились из каждого раздела курса. До семинара студенты получили тему, вопросы самоконтроля, список литературных источников по теме [5; 16].

Практическая работа с будущими учителями физической культуры проводится в соответствии с уровнем их профессиональных интересов,

индивидуальных способностей, способностями к обучению.

Занятия предусматривают привлечение будущих учителей физической культуры к научной работе, изучению научной литературы, что даёт возможность накапливать опыт изучения и критического анализа в практике специализированной подготовки. Одним из важных факторов специализированной подготовки является процесс формирования навыков выполнения физических упражнений на занятиях силовой аэробики.

Технология специализированной подготовки основана на концепции Т.Т. Ротерс, в основе которой лежит взаимодействие физического, ритмического и эстетического воспитания личности. Т. Ротерс уделяет большое внимание внедрению музыкального сопровождения уроков физической культуры.

Согласно этому, природа физической подготовки находится в специфических отношениях тела и души (духа), то есть в особой организации физической и умственной сущности человека. Душа как уровень развития и состояние внутреннего, ментального мира человека, его сознание и подсознание находят в физической подготовке телесное воплощение [18].

Студенты выполняют различные виды упражнений общего развития:

- ходьбы, бег трусцой, бег на месте и в движении, упражнения с гантелями, упражнения на тренажерах, на гимнастической скамейке (для мышц шеи, предплечья, плечевого пояса и грудных мышц, мышц сгибания и складывания рук и ног пресса, талии);

- упражнения для развития координации движений;

- упражнения с мячом, гимнастической палкой, гантелями, круговые движения рук, приседания с отягощением и без него, прыжки, «махи»;

– упражнения на гибкость поодиночке и в парах.

Подготовка будущих учителей физического культуры характеризуется степенью овладения опытом преподавания дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания», в которой находят отражение педагогические, профессиональные, социальные концепции и взгляды из которых использовались результаты педагогических, психологических, методологических исследований в процессе выбора технологии и в процессе организации эксперимента [13; 15].

Среди причин вызывающих интерес у будущих учителей физической культуры к освоению дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания» прослеживаются следующие мотивы:

- желание привлечь внимание и признание;
- необходимость проведения современного урока физической культуры на высоком уровне;
- идея о том, что введение специализированного образования улучшает преподавательскую деятельность учителя физического воспитания;
- желание поднять свой профессиональный уровень, удовлетворить потребности в знаниях;
- стремление учиться способами и методами специализированного обучения.

Таким образом, занятия будущих учителей физической культуры силовой аэробикой и педагогическим совершенствованием, позволило им преодолеть страх и неуверенность, развить командный голос и научиться демонстрировать физические упражнения, приобрести умения и навыки. За этим должна последовать такая процедура. Будущие учителя физической культуры заранее получают задание на проведение разминки от преподавателя и составляют по установленной формуле, выбирая физические упражнения,

чтобы подготовить учеников к решению задач основной части. Для этого студент должен проработать определенное количество специальной и методической литературы, чтобы при большом количестве развивающих и специальных упражнений, выбрать те, которые позволят эффективно решать поставленные задачи.

По заданию преподавателя отдельные участники из числа будущих учителей физической культуры неправильно выполняют отдельные элементы техники, а «учитель-тренер» должен быстро найти методы и средства для исправления ошибок. Рассмотрев ситуацию перед теми, кто ее проводит, они заранее показывают карточки, которые расписаны несколькими вариантами исполнения определенной детали того или иного физического упражнения силовой аэробики, который изучается на занятии. «Тренер» должен выбрать правильный вариант выполнения и предложить упражнения или метод для исправления ошибок, изображенных на других рисунках. При этом следует обосновать правильность выбранного метода исправления ошибок.

Эффективным фактором подготовки к специализированной подготовке будущих учителей физической культуры, являются навыки профориентационной работы. Для образования этих навыков, прежде всего, необходимо сформировать позитивное отношение будущих учителей физической культуры к её восприятию. В этой связи важно, чтобы информация, предоставляемая будущим учителям физической культуры, согласовывалась с содержанием и формами представления. В то же время необходимо диверсифицировать способы ее представления для обеспечения активности учащихся старших классов. Такими методами было изготовление самими будущими учителями физической культуры специальных профессиональных стендов, организация встреч, экскурсий



и исследований по профессиональной ориентации, проведение специальных занятий по профессиональной подготовке.

При этом были использованы следующие методы профессиональной консалтинговой работы:

1) надзор за деятельностью и развитием будущих учителей физической культуры;

2) изучение продуктов образовательной деятельности, в частности предпочтений в спорте;

3) организация студенческой деятельности (педагогический эксперимент);

4) составление и анализ психолого-педагогических характеристик будущих учителей физической культуры;

5) специальные профессиональные методы консультирования;

6) выявление и оценка общих интересов личности (образовательных, бытовых, спортивных, педагогических и т.д.):

- профессиональных интересов;
- профессиональная ориентация;
- коммуникативные и организационные предрасположенности.

В результате ученики 10–11 классов должны получать информацию:

- о важности с точки зрения профессиональной самоидентификации личностных свойств его психологической сферы;

- о формировании адекватных установок и эффективных, реальные профессиональные интересы.

Особая роль в организации специализированного обучения отводится совместной педагогической деятельности школы и университета с целью преподавания и учета реальных условий в школе. В процессе внедрения технологии развивалась совместная деятельность школы и института физической культуры.

Анализ научно-педагогической литературы, состояние профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры позволяет утверждать, что технология подготовки будущих учителей физической культуры к специализированной подготовке к работе в средней школе является обусловленные взаимными отношениями мотивационно-целевые, методические, подвижные и проектные компоненты обучения, которые полностью реализованы как этапы оперативного и креативного поиска.

Результатом подготовки будущих учителей физической культуры для специализированной подготовки в вузе является подготовка будущих учителей физической культуры к реализации программы по физической культуре для учащихся 10-11 классов профильного уровня.

Программа дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания» предусматривает изучение будущими учителями физической культуры основных вопросов, касающихся наиболее специализированной подготовки на уровне теории, с изучением основных концептуальных положений. Согласно этому, студенты получили знания об основных способах профессионального самоопределения учащихся высшей школы на уровне представления о будущей педагогической профессии учителя физической культуры. Сформирован интерес к педагогической профессии в области физической культуры и спорта и навыкам проведения учебно-воспитательной работы с учащимися 10-11 классов.

Основными компонентами программы дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания» стали:

- формирование проектно-методических навыков и умение работать с научно-педагогической литературой;
- овладение методами физического воспитания учеников старших классов;

– формулирование системы перспективных целей и конкретизировать их в задаче текущей профессиональной деятельности преподавателя, а также овладеть коммуникативными навыками для создания позитивной атмосферы в коллективах для достижения высоких результатов в образовании.

При этом, в содержание дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания» большое внимание было уделено расширению диагностических средств тестирования занимающихся, умению выбирать соответствующие методы решения различных ситуаций на занятиях специализированных курсов в процессе специализированной подготовки. Эта стратегия преподавания дисциплины «Силовая аэробика с методикой преподавания» дала возможность подготовить студентов и к другим спортивным профилям, например: спортивно-игровым, туристическим, легкоатлетическим и др. То есть, этот курс является только алгоритмом для планирования курсов в других видах подготовки (например, гимнастика, легкая атлетика, футбол, волейбол и т.д.).

### **Список использованной литературы**

1. Афтимичук О.Е. Теория и методика силового фитнеса: Учебник / О.Е. Афтимчук. – Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинэу: Valinex, 2018. – С. 5.
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – с.45–46;.
3. Гастев Ю.А. Гомоморфизмы и модели. Логико-алгебраические аспекты моделирования / Ю.А. Гастев. – М : Изд. «Наука», 1975. – 152 с.
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб.пособие / Ю.Д.Железняк. – 3-е изд. – М.: Академия, 2008. – 272 с.

5. Железняк Ю.Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального образования / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 4. – С. 9–13.

6. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века / В.Б. Иссурин. – Москва : Изд. «Спорт», 2016. – 460 с.

7. Исмаилов А.Г. Спортивные интересы и двигательные способности как факторы отбора юных спортсменов : автореф. дис. на соиск.учен.степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / А. Г. Исмаилов. – Минск, 1988. – 24 с.

8. Кузнецова Т.Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании / Т.Д. Кузнецова, П.М. Левитский, В.С. Язловецкий. – Киев : Изд. «Здоровье, 1989. – 136 с.

9. Латыпов И.К. Концептуальные основы профильного обучения в области физической культуры / И.К. Латыпов // Спорт в shk. – 2006. – № 17. – С. 40–48.

10. Латыпов И.К. Структура и содержание общего среднего образования в области физической культуры в условиях профильного обучения / И. К. Латыпов // Спорт в shk. – 2006. – № 18. – С. 39–48.

11. Лисицкая Т.С. Аэробика: Теория и методика / – Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – 221 с.

12. Монахов В.М. Технология проектирования методических систем с заданными свойствами в высшей школе / В.М. Монахов // Педагогика. – 2011. – №6. – С.43–46.

13. Начинская С.В. Анализ мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом / С.В. Начинская, О.Н. Степанова // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий : материалы всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2000. – Ч. 1. – С. 70–71.

14. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – Олимпийская литература, К. 1999. – 320 с.

15. Пустовой А.П. Современные концепции физической культуры детей и молодежи – современные пути реализации / А.П. Пустовой // Вестн. Балт.пед. акад. – 2002. – Вып. 47. – Т. 1. – С. 47.

16. Петунин О.О. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры / О.О. Петунин. – М. : Просвещение, 1980. – 112 с.

17. Романов Д.А. Управление технической подготовленностью спортсменов на основе компьютерного видеоанализа движений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д.А. Романов – Краснодар, 2004. – 152 с.

18. Ротерс Т.Т. Уроки ритмики в школе: учеб. пос. для учителей – Луганск. : Знание. 2003. – 212 с.

19. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Г.К. Селевко. – М. : Нар. образование, 1998. – 256 с.

20. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура / Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. №940

21. Шиян Б.М. Теория физического воспитания : учебн. пособ. для студ. ин-тов физ. воспитания / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Т. : Збруч, 2000. – 183 с.

22. Хоули Т.Э. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Олимпийская литература, Киев, 2000. – 367 с.

### **2.3. Методика обучения школьников борьбе на руках в спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы в школе (Ю.В. Драгнев)**

Армрестлинг как вид спорта представляет собой единоборство двух спортсменов за специальным столом. В ходе борьбы на руках определяется один победитель. Армрестлинг укрепляет тело и характер спортсменов. Организация внеклассной работы со школьниками в отечественной системе среднего общего образования в ЛНР регламентируется Законом об образовании [17] и Федеральным законом об образовании в Российской Федерации [27].

Для решения проблем с организацией работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в 2021 году Луганском государственном педагогическом университете была открыта научная школа Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга», которая была утверждена приказом ректора университета 23.04.2021 №196 – ОД и действует согласно Положению о научных школах государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет» утвержденного протоколом заседания ученого совета университета от 26.02.2021 №8, приказом ректора ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ» от 03.03.2021 № 102 – ОД, решением научной комиссии от 20.04.2021 №8. Данная научная школа призвана изучать и разрабатывать инновационные научные концепции и теории, направленные на формирование новых научных представлений в армрестлинге как для внеклассной работы в общеобразовательной школе, так и для развития армрестлинга в Луганской Народной Республике [8].

Главная идея Научной школы состоит в подготовке будущего учителя физической культуры к организации соревнований по армрестлингу среди школьников во внеклассной работе с учетом проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе. Миссия Научной школы состоит в оказании научно-методической помощи преподавателям вузов и учителям физической культуры в процессе организации занятий армрестлингом; помощи в совершенствовании учебно-тренировочного процесса подготовки рукоборцев в Федерации армрестлинга ЛНР (при наличии) [8] и в общероссийской спортивной федерации по виду спорта «Армрестлинг» (Федерация Армрестлинга России) [28]. Стратегическое развитие данной научной школы отечественной системы высшего и среднего образования может происходить в Союзном государстве России и Белоруссии, ШОС, БРИКС и др.

Среди российских ученых, тренеров по армрестлингу проблемами совершенствования учебно-тренировочного процесса занимались: Б. Акишин, А. Антонов, Ф. Ахтемзянов, С. Дмитрук, П. Живора, Н. Ларин, И. Матюшенко, И. Никулин, Э. Никулин, М. Перфильев, М. Правдов, А. Посохов, А. Рахматов, А. Скоробогатов, М. Тарасов, Е. Усанов, Л. Чугина [1; 2; 3; 5; 6; 12; 13; 14; 15; 18; 19; 20; 24; 25; 26]. Решением педагогических проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности в области физической культуры спорта, а так же физкультурно-оздоровительными проблемами в общеобразовательных школах занимались такие современные ученые, как: А. Богданова [4], Е. Богданова [11], Ю. Драгнев [7; 8; 9; 10; 11], В. Завадич [16], А. Мещеряков [18], Т. Ротерс [22; 23], А. Черноштан [30; 31] и др. В исследованиях ученых были решены задачи,

связанные с методикой физической подготовки ученической молодежи; теорией и методикой электронного обучения в высшем физкультурном образовании; психологической готовностью армспортсменов к поединкам; исследованием критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре; теоретическими основами рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы обучения; музыкально-ритмическим воспитанием в профессиональной подготовке учителя физической культуры; взаимосвязью между энергией и работой на занятиях силовой аэробикой с женщинами среднего возраста (35–45 лет); диагностикой отношения и мотивации студентов к занятиям физической культурой; формами физкультурно-оздоровительной работы во внеклассной и внешкольной работе со старшеклассниками и др. Данные исследования являются дополнительным фактором в решении проблем организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в общеобразовательной школе.

Организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в общеобразовательной школе осуществляется учителем физической культуры, который сам занимался армрестлингом; может научить не только бороться на руках, но судить поединки, а также организовывать соревнования по армрестлингу в школе. Во внеклассной работе по армрестлингу ставятся в основном те же задачи, что и для урока по физической культуре, но учитывая особенности армрестлинга: оздоровительные, воспитательные, образовательные, развивающие.



Во внеклассной работе по армрестлингу выделяются несколько направлений: содействие повышению уровня физической подготовленности школьников; расширение двигательного фонда; формирование двигательных умений и навыков; использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. В системе внеклассной работы по армрестлингу большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей.

Согласно правилам соревнований по виду спорта «Армрестлинг» [21] в общероссийской спортивной федерации по виду спорта «Армрестлинг» [28] соревнования проводятся по системе двоеборья, согласно которой итоговые места участников в каждой весовой категории определяются по сумме очков, полученных в борьбе как левой, так и правой рукой. Победитель в личном зачете определяется по наибольшей сумме набранных очков. Соревнования могут начинаться с борьбы как левой, так и правой рукой, и проводятся в соответствии с Положением о соревновании.

Соревнования по армрестлингу проводятся в следующих возрастных группах: мужчины, женщины (22 года и старше) (senior men, senior women\*); юниоры, юниорки (19–21 год) (junior men, junior women\*); юниоры, юниорки (16–18 лет) (junior men, junior women\*); юноши, девушки (14–15 лет) (junior boys, junior girls\*). (\* в соответствии с правилами международной спортивной федерации).

Организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в общеобразовательной школе проходит по урочному типу, и имеет оздоровительную и образовательно-воспитательную направленность; содержание занятий, время и место проведения. Однако, без специального оборудования такие занятия будут

малозффективными и травмоопасными. Тренером спортивной секции «Армрестлинг» выступает учитель физической культуры, который имеет необходимые знания, умения и навыки в армрестлинге. Состав секции по армрестлингу постоянен и однороден. Могут заниматься армрестлингом как мальчики, так и девочки. Для достижения тренировочного эффекта требуется не менее 4–5 занятий в неделю, а также участие в соревнованиях по армрестлингу.

Руководство спортивной секцией «Армрестлинг» возлагается на учителя физической культуры, который решает все проблемы, связанные с организацией занятий: самостоятельно выбирает и использует выбранную методику обучения; несет ответственность за безопасность занимающихся; проводит отбор в секцию; назначает дату и время тренировок; составляет Положение о соревнованиях по армрестлингу и т.д. Главная цель спортивной секцией «Армрестлинг» – повышение общего уровня здоровья занимающихся армрестлингом. Задачами являются: повышение уровня теоретической, технической, физической, психологической подготовленности школьников.

В рамках организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками важным компонентом является методика обучения в армрестлинге. Далее рассмотрим материал из учебного пособия «Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1 «Армспорт» [7] о методике обучения в армспорте в преломлении к работе спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками.

Итак, понятие методики обучения в армспорте охватывает совокупность средств, методов и методических приемов, которые определяют в целом путь реализации разных задач.

Методика обучения школьников борьбе на руках в спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы имеет такую структуру:

1. Показ, объяснение, показ.
2. Имитация двигательного действия.
3. Выполнение приема или упражнения по частям.
4. Выполнение упражнения или приема в целом.

В совершенстве завладеть базовыми, специальными и специфическими упражнениями, которые входят в арсенал армспорта, возможно лишь при условиях достаточно быстрого формирования и закрепления двигательных навыков. Поэтому успех в армспорте во многом зависит от рациональной методики обучения. Правильная реализация дидактических и специфических принципов спортивной тренировки – является необходимым условием успешного овладения техникой. Метод обучения в армспорте – это определенное, отдельное действие в учебно-тренировочном процессе армспортсменов. По мнению О. Худолея, в соответствии с дидактическими задачами и условиями обучения каждый метод реализуется с помощью методических приемов, которые входят в состав данного метода [29]. *Методический прием* – это способ реализации метода в соответствии с конкретным заданием обучения. Таким образом, внутри каждого метода, который используется во время тренировочного процесса в армспорте, есть разнообразные методические приемы. Чем больше запас методических приемов, тем более широкий диапазон применения конкретного метода. Специальную систему методов, методических приемов обучения, форм организации занятий, средств, созданную для изучения конкретного двигательного действия (или двигательных действий), определенных составом армспортсменов, принято называть *методикой обучения* [29]. В армспорте можно классифицировать методы обучения, которые

позволяют оценить подобие и расхождение способов преподавания теоретического или практического материала, и его усвоение, что необходимо знать при выборе методов для решения конкретного задания.

Во время тренировочного процесса в армспорте со школьниками с помощью слова осуществляются много функций, которые составляют его конструктивную, организаторскую и другие стороны тренировочной деятельности. Правильно подобранное слово активизирует весь тренировочный процесс, потому что помогает глубже осмыслить, активнее воспринять изучения специального упражнения или отдельного приема борьбы.

Рассмотрим методы использования слова. *Описание* – это способ создания у армспортсмена представления о том или ином приеме борьбы или о выполнении специального физического упражнения. Во время описания подаются определенные признаки приема или упражнения. *Объяснение* является важнейшим способом развития сознательного отношения армспортсменов к техническим приемам борьбы или выполнению упражнений. *Беседа* может использоваться тогда, когда возникают вопросы у армспортсменов. *Разбор* технического приема или упражнения проводится после их выполнения. Разбор может быть односторонним, когда его проводит только тренер, или в виде беседы при участии армспортсменов. *Задание* – есть конкретные установки перед выполнением технических приемов или специальных упражнений. *Указание* характеризуется тем, что подается сжато, а также требует точного выполнения, акцентирует внимание армспортсменов на необходимости выполнения задания. *Оценка* является итогом анализа выполнения того или другого приема борьбы или упражнения. *Подсчет* позволяет задавать армспортсменам необходим темп проведения технического приема. Темп выполнения специального упражнения. Осуществляется

голосом с применением счета («один-два-три-четыре!»), счетом в соединении с односложными указаниями («один-два-выдох-вдох!»).

Далее рассмотрим практические методы. Метод целостного разучивания специальных упражнений или технических приемов борьбы. Этот метод используется при выполнении специального упражнения или приема борьбы в целом. Такое овладение движениями не характерно для большинства технических приемов борьбы в армспорте.

Рассмотрим метод подводящих специальных упражнений. Он содержит в себе целостное выполнение отдельного приема или упражнения, ранее изученных и структурно похожих с новым. Главным правилом использования этого метода является структурное подобие со специальным упражнением или приемом борьбы, которое разучивается.

Рассмотрим метод расчлененного разучивания специальных упражнений. Этот метод характеризуется выделением отдельных частей приема или специального упражнения, овладением каждым и сочетание их в целое выполнение. Искусственное дробление специального упражнения и приема борьбы на части облегчает овладение ими. Определив основные понятия методики обучения двигательных действий в армспорте, необходимо ознакомиться с ведущими понятиями и сущностью этого процесса вообще. *Движение* – природная или приобретенная функция человека, связанная с постоянным перемещением тела или его составных частей с целью обеспечения активной жизнедеятельности. *Двигательное действие* – это активные движения человека, направленные на решение конкретных заданий [29]. Данные методы эффективны в учебно-тренировочном процессе по армрестлингу со школьниками.

Организовывая работу спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками, следует указать, что ведущей задачей в армспорте является формирования специфических движений и технических приемов борьбы. Процесс обучения любым двигательным действиям характеризуется такими особенностями: активная деятельность армспортсменов дает возможность быстрее завладеть учебным материалом; процесс обучения двигательным действиям в учебно-тренировочном процессе должен завершаться формирования целостной системы двигательных навыков; обучение новым двигательным действиям в армспорте всегда базируется на основании предыдущих знаний и двигательного опыта армспортсменов. Все эти особенности учитываются при определении конкретных знаний, средств, способов организации учебно-тренировочных занятий и методов обучения.

Рассмотрим процесс *формирования двигательных умений и навыков*. Одной из главных задач армспорте является формирование двигательных умений и навыков. Как двигательные умения, так и двигательные навыки, являют собой определённые функциональные образования, которые возникают в процессе освоения двигательных действий. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе необходимого минимума знаний о технике исполнения того или иного приема борьбы, знакомства со специальными терминами, способами выполнения специальных физических упражнений, объяснения правил проведения поединка, которых необходимо придерживаться при разучивании нового движения в армспорте. Умение выполнять новое двигательное действие связано с предыдущим двигательным опытом и уровнем общей физической подготовленности армспортсменов. Различают две

разновидности двигательных умений: а) умение осуществлять целостную двигательную деятельность. Эти умения связаны с необходимостью решать задания, которые возникают внезапно и быстро изменяются во время проведения поединка; б) умение выполнять отдельные, разные по сложности, движения. Эти умения постепенно переходят в навыки и, при этом, развитие идет от первичного овладения техникой движений к большему их совершенствованию. В процессе последующего усвоения двигательного действия (приема борьбы), с увеличением количества повторений, каждый элемент и все действия в целом уточняются и запоминаются все более крепко. В зависимости от уровня запоминания движений, приемов борьбы, умения превращается в навык. Двигательные навыки, как более высокая степень владения двигательным действием, имеют исключительно важное значение в учебно-тренировочной деятельности в армспорте. Освобождаясь от участия в контроле за выполнением каждого технического приема борьбы в сложном двигательном акте, сознание выполняет пусковую, контролирующую и регулирующую роль во время его выполнения. Благодаря навыкам возникает единство движений, которое проявляется в легкости и стойком ритме проведения приема борьбы. С развитием навыка связаны такие специализированные восприятия движений и окружающей среды как «ощущение стола для борьбы», «ощущения соперника», «ощущения захвата». Крепкий двигательный навык (прием борьбы) сохраняется в течение многих лет. Стойкость двигательных навыков – важный фактор в тех случаях, когда техника выполнения приема борьбы не подлежит в дальнейшем существенным изменениям. Развитие навыков всегда связано с повторением, причем таким, которое было бы лучше предыдущего его выполнения [].

В сложном и непрерывном процессе формирования новых двигательных навыков Т. Ротерс выделяет *три стадии* [22]. *Первая стадия* характеризуется тем, что спортсмен сначала реагирует не только на существенные для данного двигательного акта раздражители, но и на другие, особенно подобные с ними. Возбуждение, которое возникло в коре больших полушарий головного мозга, имеют тенденцию к иррадиации. Внешне иррадиация возбуждения проявляется, в первую очередь, в скованности и напряжении многих мышц (первые попытки выполнения того или иного приема борьбы). Типичным проявлением иррадиации возбуждения является уменьшенная амплитуда и ускоренный темп движений. Первые движения во время выполнения технического приема выполняются правильно и без лишнего напряжения в мышцах, другие требуют усилий и внимания. Поэтому, в зависимости от двигательного опыта и степени подготовленности армспортсмена, общая мышечная напряженность в этой фазе может быть очень разной и, даже, вообще не проявляться.

*Вторая стадия.* По мере привыкания к упражнениям, иррадиация возбуждения изменяется концентрацией возбуждительно-тормозных процессов. Движения становятся более свободными, точнее, на их выполнение тратится меньше мышечной энергии. На этой стадии еще возможны неудачи, ошибки, а сам процесс выполнения требует от того, кого учат, целеустремленного сосредоточения внимания. На смену примитивному управлению движением приходит управление, основанное на анализе всей информации о движении, которое поступает в центральную нервную систему. Оно контролируется и регулируется спортсменом сознательно. На данном этапе еще возможны ошибки, избегание которых требует от армспортсмена целеустремленного сосредоточения внимания. В этой фазе формирования



динамического стереотипа (приема борьбы), когда в коре головного мозга начинает производиться определенная последовательность протекания процессов возбуждения и торможения, создается «согласованная уравновешенная система внутренних процессов».

*Третья стадия.* Во время формирования двигательных навыков происходит автоматизация способов выполнения движений (приема борьбы), то есть снижается контроль над ними со стороны второй сигнальной системы. Произвольное внимание сосредоточивается в этой фазе в основном на цели технического приема борьбы и условиях его выполнения. После того как двигательные навыки сформировались (прием борьбы), их развитие не заканчивается, а продолжается в дальнейшем совершенствоваться. Оно должно происходить в более тяжелых условиях. Это предоставит возможность армспортсмену мобилизовать все силы, как психические, так и физические. Сформированные навыки нуждаются в постоянном совершенствовании. Это будет способствовать более длинной мышечной памяти, благодаря этому процесс совершенствования навыков будет управляемым и перспективным. Двигательные навыки (приемы борьбы), как и любой условен рефлекс, если отсутствует повторение, исчезает. Разрушение подобно формированию навыков, оно происходит постепенно, но в обратном направлении. Из-за отсутствия специальных упражнений разрушение технического приема становится более ощутимым. Однако навыки полностью не исчезают, их основы сохраняются достаточно долго и быстро возобновляются во время повторения.

В процессе обучения каждому отдельному двигательному действию выделяют ряд этапов (начальное разучивание, углублённого разучивания закрепление и дальнейшего совершенствования) с определенными

стадиями по формированию двигательных умений и навыков (иррадиации, концентрации и стабилизации).

*I этап – начальное разучивание двигательных действий (технических приемов борьбы).* Структура и содержание этого этапа зависит от конкретных частичных заданий, которые решаются на данном этапе. Цель этапа – *сформировать у армспортсменов представление о двигательном действии (техническом приеме борьбы), попробовать выполнить ее в целом, в грубой форме.* Задачи этапа: *а) создать общее воображение о двигательном действии; б) научить частям техники; в) сформировать абстрактную модель двигательного действия; г) побуждать к активным и практическим действиям.* На этапе начального разучивания основ техники используется *расчлененно-конструктивный метод* разучивания приемов, который основывается на аналитическом подходе. Расчлененно-конструктивным методом, согласно теории и методике физического воспитания, разучиваются фазы атакующих и защитных приемов борьбы. В подготовительной фазе создаются самые благоприятные условия для выполнения движений основной фазы. Движения в основной фазе направлены непосредственно на решение основного двигательного задания. Движения в заключительной фазе направлены на успешное завершение упражнения и заключаются в пассивном угасании или активном торможении двигательного действия.

Стартовое положение является подготовкой проведения приема за счет динамического установления захвата и положения тела согласно правилам соревнований. Стартовая фаза относится к основной фазе, но первой ее части в связи с тем, что после сигнала «Ready! Go!» начинается с преодоления сопротивления соперника. Вторая часть основной фазы является рабочей фазой и связанная непосредственно с реализацией

силового потенциала. Победная фаза является самой тяжелой, потому что: а) во время наклона пропорциональность проявления силы отдельных мышц и межмышечная координация изменяется; б) большинство армспортсменов проводят тренировки 1 фазы защиты. Поэтому, в отличие от классического понимания заключительной фазы, где движения направлены не только на успешное завершение упражнения, но и заключаются в пассивном угасании или активном торможении двигательного действия, победная фаза характеризуется активным продолжением двигательного действия (приема борьбы) с мышечным напряжением, которое достигает максимума.

В научной школе Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга» [8] разучиваются основные базовые технические приемы: четыре атакующих и четыре защитных приема борьбы. Далее изучаются производные приемы. Разные школы армрестлинга по-разному считают количество приемов и их траекторию выполнения.

Далее рассмотрим несколько вариантов атакующих приемов борьбы [7]:

1. Технический прием борьбы «Верх» выполняется с «высокой руки», высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, сгибанием кисти под  $45^\circ$ , движением предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45-90^\circ$ , наклоном туловища параллельно столу и полуприседом под стол.

2. Технический прием борьбы «Верх, пронация» выполняется также с «высокой руки», высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, выкручиванием (пронацией предплечья) кисти, движением предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45-90^\circ$ , наклоном туловища параллельно столу и полуприседом под стол.

3. Технический прием борьбы «Крюк к себе» выполняется как с «высокой руки» и «низкой руки»,

высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, «подтяжки» руки под себя, закручиванием (супинацией предплечья) кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , наклоном туловища под  $45^{\circ}$  относительно стола и полуприседом под стол.

4. Технический прием борьбы «Крюк в сторону» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, выкручиванием кисти, супинацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , наклоном туловища с поворотом на  $45^{\circ}$ .

5. Технический прием борьбы «Крюк вперед» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, закручиванием кисти, супинацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.

6. Технический прием борьбы «Лом с наклоном туловища параллельно столу» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.

7. Технический прием борьбы «Лом с наклоном туловища параллельно столу» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника.

8. Технический прием борьбы «Лом с поворотом туловища на  $45^{\circ}$ » выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, сгибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника.

9. Технический прием борьбы «Прогиб в сторону» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, прогибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.

10. Технический прием борьбы «Прогиб к себе» выполняется как с «высокой» так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, прогибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища с поворотом на  $45^{\circ}$ .

11. Технический прием борьбы «Прогиб вперед» выполняется как с «высокой» так и «низкой» руки, высокого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, прогибанием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , толчком руки соперника, наклоном туловища параллельно столу.

Защитные приемы характеризуются выполнением того или иного приема борьбы мгновенно из центра, с быстрым стартом на зону соперника, с постепенным перетягиванием руки соперника. Далее рассмотрим несколько вариантов защитных приемов борьбы:

1. Технический прием борьбы «Крюк на локтевой сустав» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, закручиванием кисти, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , стартом на зону соперника, сдерживанием руки соперника, «подтяжкой» руки соперника, акцентируя внимание на локтевом суставе и бицепсе.

2. Технический прием борьбы «Крюк на плечелучевую мышцу» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, закручиванием кисти, углом

между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , стартом на зону соперника, сдерживанием руки соперника, «подтяжкой» руки соперника, акцентируя внимание на плечелучевой мышце с пронацией предплечья на  $45^{\circ}$ .

3. Технический прием борьбы «Полумесяц на себя в сторону» выполняется как с «высокой», так и «низкой» руки, высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, выкручиванием кисти, пронацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , стартом назад в сторону, наклоном туловища в противоположную сторону на угол стола, акцентируя внимание на плечелучевой мышце.

4. Технический прием борьбы «Полумесяц на себя по центру» выполняется как с «высокой» так и «низкой» руки, высокого и низкого захвата, «натяжки» руки соперника на себя, выкручиванием кисти, пронацией предплечья, углом между предплечьем и плечом  $45^{\circ}$ – $90^{\circ}$ , стартом обратно на себя, акцентируя внимание на плечелучевой мышце и круглом пронаторе по центру стола. Далее рассмотрим отработку фаз четырех атакующих и четырех защитных приемов борьбы в парах. Выполнять 20 раз с напряжением мышц до 10%.

#### *Атакующие приемы борьбы*

##### Технический прием «Верх»

1. Партнер 1 движение «верхом» от стартового положения к фазе 2, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 движение «верхом» от фазы 2 к фазе 3, партнер 2 – сопротивление.

3. Выполнение целого движения.

##### Технический прием «Крюк»

###### *Вариант 1*

Партнер 1 движение «крюком» к себе от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – сопротивление.

1. Партнер 1 движение «крюком» *к себе* от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.

2. Выполнение целого движения.

#### *Вариант 2*

1. Партнер 1 движение «крюком» *в сторону* от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 движение «крюком» *в сторону* от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.

3. Выполнение целого движения.

#### *Вариант 3*

1. Партнер 1 движение «крюком» *вперед* от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 движение «крюком» *вперед* от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.

3. Выполнение целого движения.

#### Технический прием «Лом»

1. Партнер 1 движение «ломом» от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 движение «ломом» от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.

3. Выполнение целого движения.

#### Технический прием «Прогиб»

1. Партнер 1 движение «прогибом» от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – сопротивление.

2. Партнер 1 движение «прогибом» от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.

3. Выполнение целого движения.

### *Защитные приемы борьбы*

Технический прием «Крюк на плечелучевую мышцу»

1. Партнер 1 движение «крюком» от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение «крюком» от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

Технический прием «Крюк на локтевой сустав»

1. Партнер 1 движение «крюком» от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение «крюком» от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

Технический прием «Полумесяц на себя в сторону»

1. Партнер 1 движение «полумесяцем» от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение «полумесяцем» от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

Технический прием «Полумесяц на себя по центру»

1. Партнер 1 движение «полумесяцем» от стартового положения до фазы 2, партнер 2 – давление.
2. Партнер 1 движение «полумесяцем» от фазы 2 до фазы 3, партнер 2 – сопротивление.
3. Выполнение целого движения.

После усвоения составных частей и фаз атакующих и защитных приемов борьбы необходимо со школьниками использовать *целостно-конструктивный метод*, основанный на целостном подходе. При выполнении технического приема в целом необходимо соединять отдельные части постепенно и обращать внимание на то,



чтобы не искажалась структура выполнения приема от избранного эталона. Так же на этом этапе разучивается «*старт*» на сигнал «Внимание! Марш!» (Ready! Go!) во все виды основных технических приемов.

*II этап – углублённого разучивания.* Во время разучивания основ техники используется *целостно-конструктивный метод* разучивания приемов борьбы, основанный на целостном подходе. На этом этапе уточняются пространственно-временные параметры движений. По мере того, как происходит автоматизация движений, возникает возможность более качественного выполнения конкретного технического приема. На этом этапе можно использовать состязательный метод для стимулирования лучшего выполнения технических приемов.

Цель этапа – *сформировать новое умение в том или ином двигательном действии и детализировать усвоение технических приемов борьбы.* Задачи этапа: *обеспечить необходимыми знаниями армспортсменов из того или иного приема борьбы; сформировать необходимый ритм выполнения технического приема.* Для наглядности проведенного технического приема в армспорте используют зеркальное отражение. Например, ставится стол для борьбы перед зеркалом и во время проведения технического приема внимательно следят за правильностью выполнения движений отдельных частей тела (головы, плеч, руки, кисти, туловища и ног). Это способствует лучшему усвоению отдельных технических приемов. Стол перед зеркалом ставится как фронтально, боком, так и под разными углами, в соответствии с теми техническими недостатками, которые появляются во время проведения конкретных технических приемов.

В целом отработка технических приемов должна приобретать индивидуальный характер. На этом этапе можно использовать записи поединков как МС, так и

разрядников, с целью сравнительного анализа проведения тех или других приемов борьбы. На этом этапе углубленно разучивается «*старт*» на сигнал «Внимание! Марш!» (Ready! Go!) во все виды основных технических приемов. Выполняются специальные упражнения на развитие двигательной реакции.

*III этап – закрепление и дальнейшего совершенствования.* Во время изучения основ техники формируется автоматизированная система двигательных действий, когда спортсмен еще не имеет стойкости к усталости и адаптации к изменениям внешних условий. Цель этапа – *довести определенные приемы до совершенства.* Задачи этапа: *закрепить в навыки владения техническими приемами борьбы; научить применять разные приемы в различных условиях поединка; завершить индивидуализацию технических приемов.* Закрепление навыков происходит в единстве с последующим совершенствованием деталей техники в процессе целостного выполнения приемов борьбы. На этом этапе важно обеспечить рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. Вариативность в армспорте достигается многократным выполнением разных приемов борьбы в различных условиях: *усложнение внешних условий проведения приемов (условия опоры ног, туловища, ограничения пространства); физическая и психическая усталость, отвлечение внимания, внезапный сигнал.* Также, при работе в парах, необходимо закреплять фазы технических приемов борьбы и изучать комбинации.

Далее рассмотрим отработку победной фазы атаки и стартовой фазы защиты.

*Упражнения в парах с ремнем и без ремня – (40% напряжение мышц).* Победная фаза атаки – давление 5 сек. после дожима. Стартовая фаза защиты – удержание 5 сек., потом перетягивание.

*Атакующие приемы:* партнер 1 «победная» фаза «верхом» – дожим, партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – удержание; партнер 1 «победная фаза» «крюком» – дожим, партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – удержание; партнер 1 «победная» фаза «прогибом» – дожим, партнер 2 «стартовая» фаза защиты «полуполумесяц» – удержание; партнер 1 «победная» фаза «верхом», переход на «крюк» – дожим, партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – удержание; партнер 1 «победная» фаза «крюком», переход на «верх» – дожим, партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – удержание; партнер 1 «победная» фаза «утилем», переход на «крюк» – дожим, партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – удержание.

*Защитные приемы:* партнер 1 «победная» фаза «верхом», партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – перетягивание; партнер 1 «победная» фаза «крюком», партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – перетягивание; партнер 1 «победная» фаза «верхом», переход на «крюк» партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – перетягивание; партнер 1 «победная» фаза «крюком», переход на «верх», партнер 2 «стартовая» фаза защиты «крюк» – перетягивание с переходом на «верх»; партнер 1 «победная» фаза «утилем», переход на «крюк», партнер 2 – «стартовая» фаза защиты «крюк» – перетягивание; партнер 1 «победная» фаза «прогибом», партнер 2 «стартовая» фаза защиты «полумесяцем» – перетягивание и дожим через «верх».

*Срыв захвата:* партнер 1 движение «верхом», партнер 2 – срыв захвата способом «вперед»; партнер 1 движение «верхом», партнер 2 – срыв захвата способом «через верх».

*«Старт».* Упражнения в парах с ремнем и без ремня. Отработка стартовой фазы в атакующих технических приемах борьбы с постепенным напряжением

к команде «Ready! Go!» и максимальным напряжением с максимальной скоростью на сигнал «Go!».

«Старт» – с напряжением мышц 40%. «Удержание» – с напряжением мышц 10%: партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «верхом», партнер 2 – удержание; партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «крюком», партнер 2 – удержание; партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «ломом, партнер 2 – удержание; партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «прогибом», партнер 2 – удержание.

Отработка *стартовой фазы* у защитных технических приемов борьбы с постепенным напряжением к команде «Ready! Go!» и максимальным напряжением с максимальной скоростью на сигнал «Go!».

«Старт» – с напряжением мышц 40%.

«Удержание» – с напряжением мышц 10%: партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «крюком», партнер 2 – давление в сторону; партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «крюком», партнер 2 – тяга к себе; партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «полумесяцем», партнер 2 – давление в сторону; партнер 1 постепенное напряжение «натяжкой» старт «полумесяцем», партнер 2 – тяга к себе. На этом этапе совершенствуется *«старт»* на сигнал «Внимание! Марш!» (Ready! Go!) во все виды основных технических приемов. Выполняются специальные упражнения на развитие двигательной реакции в разных вариантах непредвиденных условий перед началом поединка, а также во время его начала. Контроль и оценка на данном этапе имеет свою специфику. На этапах начального и углубленного разучивания технических приемов оценивалась степень усвоения структуры технических приемов, а на этом этапе (закрепления и дальнейшего совершенствования) дается

оценка всем качественным особенностям выполнения технических приемов борьбы.

В процессе планирования работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками необходимо учитывать, что занятия в секции требуют у занимающихся повышенного уровня готовности двигательных и волевых качеств. Учителю физической культуры необходимо знать и рационально использовать общие и специфические принципы обучения. Так же следует помнить, что есть объективные причины травматизма в армспорте. Много специальных упражнений в армспорте, особенно упражнения, которые выполняются с большой нагрузкой, требуют определенной технической и физической подготовленности. Неудобство и неточность в исполнении специальных упражнений связаны обычно со срывами и падениями снарядов, которые могут сопровождаться разными повреждениями связок и мышц. Неправильное их использование может также повлечь разнообразные травмы. Около 10% повреждений в армспорте связано с неверно подобранном углом для выполнения технического приема или специального физического упражнения. Слишком большая нагрузка на связки и мышцы также создают большую возможность их повреждения. Травмы чаще всего возникают при нарушении соответствующих организационных и методических требований со стороны учителя, тренера или самих армспортсменов [7]. Основные причины травматизма в армспорте: несоблюдение правил организации занятий; нарушение методики и несоблюдение дидактичных принципов обучения и специфических принципов спортивной тренировки; недостаточная воспитательная работа с теми, кто занимается армспортом; несвоевременная проверка специальных тренажеров для занятий армспортом; нарушение санитарно-гигиенических условий; отсутствие

систематического врачебного контроля и самоконтроля; недооценка или неправильное применение приемов страховки и самостраховки.

Часто причиной травм является отсутствие или недостаточная активная разминка в подготовительной части занятия. Как правило, в начале занятий по армспорту проводится общая разминка с целью подготовки всего организма к будущей работе в основной части занятия, а перед каждым отдельным техническим или физическим упражнением проводится специальная разминка с учетом подготовленности армспортсменов.

Далее рассмотрим материал из учебного пособия «Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1 «Армспорт» [7] о предотвращении травматизма на занятиях по армспорту. В учебно-тренировочном процессе по армспорту необходимо придерживаться определенных правил, обязательных для всех армспортсменов. Это в первую очередь четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокая дисциплина, которые направлены на обеспечение безопасности и на соблюдение условий, которые исключают вредное влияние на их здоровье. *Исключается:* самовольный доступ к тренажерам; вход в спортивный зал должен быть организованный, под руководством учителя физической культуры; отделения должны размещаться на достаточном удалении от тренажеров и столов для борьбы или сбоку от них; при выполнении групповых упражнений очень важно соблюдать дистанцию, что позволяет без препятствий выполнять задание; во избежание травм необходимо заниматься в спортивной форме в которую входит футболка или майка, спортивные штаны, соответствующая спортивная обувь и т.д.; размещение тренажеров и столов для борьбы должно быть с соответствующей дистанцией; в зависимости от деталей для крепления стационарно расположенных снарядов

(штанга и др.) устанавливаются переносные снаряды с учетом мест разучивания упражнений; количество тренажеров определяется с учетом количества армспортсменов в спортивном зале. При этом учитывается содержание занятий и состав армспортсменов; систематически, не реже, чем раз в году, необходимо тщательным образом осматривать снаряды (штанга и др.), гимнастические стенки и т.д.; важно приучить армспортсменов бережно пользоваться сыпучкой или магнезией; закончив занятие, нужно очистить снаряды и стол для борьбы от сыпучки; в перерыве между занятиями проводится влажная уборка всего спортивного зала для армспорта, помещение проветривается. Все эти меры будут способствовать улучшению гигиенических условий и предотвращению травм.

Страховка позволяет решать не только задачи психологической подготовки армспортсменов (преодоление страха), но и позволяет избежать травм. Под страховкой во время выполнения специального физического упражнения с большим весом стоит понимать готовность учителя вовремя оказать помощь армспортсмену в случае неудачного выполнения упражнения. Одним из главных мероприятий профилактики травматизма есть врачебный контроль и самоконтроль. Не реже чем на год необходимо проходить углубленное медицинское обследование; кроме того, проходить текущий медицинский осмотр, особенно перед каждым соревнованием. Важное значение имеет и самоконтроль.

Одной из причин травматизма в армспорте является переутомление армспортсменов. Оно может быть вовремя обнаруженной преподавателем. Приведем основные признаки: снижение внимания к процессу занятий, вялость и апатия, ухудшение качества выполнения физических упражнений; нарушение координации движений;

дрожание конечностей; покраснение кожи. С целью профилактики переутомления в армспорте рекомендуется точно регулировать физическую нагрузку в процессе занятия, избегать упражнений, которые требуют большого риска, а также систематически развивать физические качества армспортсменов, применяя средства общей и специальной физической подготовки.

В армспорте применяют индивидуальную и групповую страховку с использованием технических средств: специальных поясов, петель, которыми крепят кисти к снаряду, поролон и т.д. Варианты страховки используются в зависимости от индивидуальных особенностей армспортсмена и тренера: роста, веса, скорости реакции, физической силы и т.д. Стоя на страховке учитель обязан хорошо знать технику выполнения специальных и специфических физических упражнений и, в зависимости от обстановки, правильно выбрать место для оказания страховки. Учитель обязан учитывать, что каждое специальное упражнение в армспорте имеет свои специфические особенности страховки, свои меры безопасности, а также приемы страховки. Рядом с оказанием страховки учитель должен знакомить армспортсменов с навыками самой страховки. Под самостраховкой в армспорте стоит понимать способность армспортсмена самостоятельно и правильно брать и опускать вес штанги или гантели, прекращать выполнение специального физического упражнения или изменять его с целью предотвращения возможных травм [7].

Контроль работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками осуществляет учитель физической культуры, который постоянно должен сверять текущие результаты с запланированными и, если требуется, вводить корректировку планов.



Процесс воспитания школьников в спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы достаточно сложный. Частично результаты планирования иногда расходятся с действительными результатами практической работы учителя. Мы рассматриваем «педагогический контроль» и самоконтроль занимающихся армрестлингом, причем педагогический контроль играет ведущую роль. Субъективный контроль имеет не менее важное значение в процессе физического воспитания. Образование навыков будет максимально эффективным, если соблюдать определенные закономерности формирования двигательных навыков.

Итак, организация работы спортивной секции «Армрестлинг» в рамках внеклассной работы со школьниками в общеобразовательной школе является сложным и многогранным процессом.

Методикой обучения школьников борьбе на руках в рамках внеклассной работы в школе должен владеть учитель физической культуры, который *умеет*: бороться на руках; судить поединки в качестве рефери и помощника рефери; организовывать соревнования по армрестлингу в школе согласно правилам соревнований вида спорта «Армрестлинг»; *владеет*: методикой обучения техническим приемам борьбы и соответствующим физическим упражнениям; совокупностью средств, методов и методических приемов, которые определяют пути реализации оздоровительных, образовательных, воспитательных и развивающих задач при обучении школьников борьбе на руках в рамках внеклассной работы.

### **Список использованной литературы**

1. Армрестлинг: учебно-методические рекомендации / сост.: М.А. Правдов. – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. – 28 с.

2. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.: Е.Н. Кондрашкин, Н.Д. Ларин. – Ульяновск : УлГТУ, 2005. – 46 с.

3. Ахтемзянов Ф.Ю., Акишин Б.А. Армспорт в вузе: учебное пособие. Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006.

4. Богданова А.С. Диагностика отношения и мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.С. Богданова // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Е.Н. Дятлова; ред. сер. О.Г. Сущенко. – № 4(21) : Серия 1, пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2018. – С. 5–9.

5. Дмитрук С.С. Биомеханические критерии рациональности технических действий в армспорте : Дис. ... канд. пед. наук : 01.02.08 / Дмитрук Сергей Сергеевич. – Москва, 1999. – 144 с.

6. Дмитрук С.С. Биомеханические критерии рациональных технических действий в армспорте: автореферат дис. канд. пед. наук: 13.00.04 [Текст] / С.С. Дмитрук; РГАФК. – М., 1999. – 24 с.

7. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.

8. Драгнев Ю.В. Научная школа Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга»: концептуальные основы / Ю.В. Драгнев // Рец. научно-метод. и теор. журнал «Социосфера», ООО Науч.-изд. центр «Социосфера», 2021. – №4. – С. 70–74.

9. Драгнев Ю.В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации

внимания / Ю.В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Е.Н. Дятлова; ред. сер. О.Г. Сущенко. – № 1(3) : Серия 1, пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2020. – С. 22–26.

10. Драгнев Ю.В. Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания / Ю.В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Е.Н. Дятлова; ред. сер. О.Г. Сущенко. – № 1(3) : Серия 1, пед. науки. Образование. – Луганск : Книта, 2020. – С. 22–26.

11. Драгнев Ю.В. Электронное обучение в высшем физкультурном образовании: теория и методика: монография / Ю.В. Драгнев, Е.В. Богданова и др.; под общ. ред. Ю. В. Драгнева. – Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2015. – 285 с.

12. Живора П.В. Армспорт. Техника, тактика, обучение / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: АСАДЕМА, 2001.

13. Живора П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения [Текст] / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «академия», 2001. – 112 с.

14. Живора П.В. Биомеханические основы армспорта [Текст] / П.В. Живора, А.А. Шалманов, С.С. Дмитрук, И.С. Грушников, С.А. Никитин / Методические разработки для слушателей ФПК и студентов специализации армспорта. М., 1999.

15. Живора П.В. Теория и методика армспорта [Текст] / П.В. Живора. – Учебная программа. – М.: 2002. – 48 с.

16. Завадич В.Н. Формы физкультурно-оздоровительной работы во внеклассной и внешкольной работе со старшеклассниками / Завадич В.Н. / Материалы XVI Международной научно-практической конференции

«Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях» (Луганск, 17–18 апреля 2019 г.). – ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», В 2-х томах. – изд-ство: Книта, 2020. – С. 146–151.

17. Закон об образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nslnr.su/zakonodatelstvo/normativno-pravovaya-baza/3606/>

18. Мещеряков А.И. Взаимосвязь между энергией и работой на занятиях силовой аэробикой с женщинами среднего возраста (35–45 лет) / А.И.Мещеряков / Материалы XVII Международной научно-практической конференции «Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях» (Луганск, 14 мая 2020 года). – ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», В 2-х томах. – изд-ство: Книта, 2020. – С. 107–116.

19. Матюшенко И.А., Никулин И.Н., Антонов А.В., Никулин Э.И. Модельные характеристики силовых показателей отдельных мышечных групп армрестлеров / И.А. Матюшенко, И.Н. Никулин, А.В. Антонов, Э.И. Никулин // Теория и практика физической культуры. М.: АНО НИЦ «ТиПФК». – №8. – 2020. – С. 19–21.

20. Никулин И.Н., Матюшенко И.А., Антонов А.В., Посохов А.В. Сравнительная характеристика показателей специальной силовой подготовленности армрестлеров различных весовых категорий и уровня спортивного мастерства / И.Н. Никулин, И.А. Матюшенко, А.В. Антонов, А.В. Посохов // Теория и практика физической культуры. М.: АНО НИЦ «ТиПФК». – №5. – 2021. – С. 9–11.

21. Правила вида спорта «Армрестлинг» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.ukmpts-baikonur.ru/wp-content/uploads/2022/05/pravila-vida-sporta-armrestling-ot-22.10.2020-790.pdf>

22. Ротерс Т.Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания. – Ч. 1. Общая теория

физического воспитания / Т.Т. Ротерс. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 180 с.

23. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ротерс Татьяна Тихоновна. – Москва, 1984. – 147 с.

24. Скоробогатов А.В. Армспорт / А.В. Скоробогатов, М.В. Перфильев / Учеб.-метод. пособие /УдГУ. Ижевск, 2008. – 74 с.

25. Тарасов М.А. Армрестлинг в практике физического воспитания студентов: метод. указания / Ю.В. Матвеев, Л.А. Скавинская, М.А. Тарасов. – Оренбург: ОГУ, 2012. – 45 с.

26. Усанов Е.И., Чугина Л.В. Армрестлинг – борьба на руках / Е.И. Усанов, Л.В. Чугина / Учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 2006.

27. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

28. Федерация армрестлинга России [Электронный ресурс]. URL: <https://armwrestling-rus.ru>

29. Худoley А.М. Основы методики преподавания гимнастики : учеб. пособ. : в 2-х ч. / А.М. Худoley. – 3-е изд., испр. и доп. – Х. : ОВД, 2004. – Ч. 1. – 414 с.

30. Черноштан А.Г. Исследование критериев сформированности готовности к профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре / А.Г. Черноштан, М.С. Щербак // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко – Луганск : «Книга», 2016. – № 1 (2) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 17–24.

31. Черноштан А.Г. Теоретические основы рейтингового оценивания спортивно-педагогической подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы

обучения / А.Г. Черноштан // Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2018. – № 1 (18) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 34–40.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Ротерс Татьяна Тихоновна** – доктор педагогических наук, профессор, проректор по научно-педагогической работе Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».

**Чорноштан Артур Григорьевич** – кандидат педагогических наук, доцент, и.о. заведующего кафедрой теории и методики физического воспитания, врио директора Института физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».

**Никулин Игорь Николаевич** – кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»).

**Ким Татьяна Константиновна** – доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры и спорта Института физической культуры, спорта и здоровья Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Московский педагогический государственный университет», МПГУ.

**Кузьменко Галина Анатольевна** – доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Института физической культуры, спорта и здоровья Федерального государственного бюджетного

образовательного учреждения «Московский педагогический государственный университет», МПГУ.

**Воронков Александр Владимирович** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»).

**Драгнев Юрий Владимирович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».

**Богданова Елена Виталиевна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».

**Мещеряков Александр Ильич** – старший учитель кафедры теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта Государственного образовательного учреждения высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет».



**Научное издание**

**ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ  
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В УСЛОВИЯХ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Монография**

Материалы печатаются с оригиналов,  
предоставленных авторами

**Под общей редакцией:** А. Г. Черноштана

**Компьютерный набор:** Ю. В. Драгнев

**Компьютерный макет:** Ю. В. Драгнев

**Обложка:** Ю. В. Драгнев

Фон для обложки взят с сайта:

<https://sozavtoritet.ru/razvitie-sportivnoj-sektsii-dlya-detej/>  
<https://kartinkin.net/pics/36198-fon-sportivnyj-minimalizm.html>

Подписано в печать 26.04.2023. Формат 60×84/16.

Усл. печ. л. 13,02. Печать ризографическая.

Заказ № 46. Тираж 100 экз.

Издатель

ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Т/ф: (0642)58-03-20

e-mail: [knitaizd@mail.ru](mailto:knitaizd@mail.ru)