

УДК 371.315

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ
УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В ДОВУЗОВСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Албутова Таисия Олеговна

преподаватель отдельной дисциплины «Физическая культура»

Московский кадетский корпус

«Пансион воспитанниц Министерства обороны Российской Федерации»

г. Москва

nikitashina1996@mail.ru

Лукиянец Наталья Федоровна

преподаватель кафедры теории и организации служебно-прикладной

физической подготовки физической культуры и спорта

Военный институт физической культуры

Министерства обороны Российской Федерации

г. Санкт-Петербург

natysik1305@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены физиологические и психологические особенности кадетов 5–6 классов Нахимовского военного училища и особенности проведения занятий по отдельной дисциплине «Физическая культура» в довузовских образовательных учреждениях Минобороны России.

Ключевые слова: физическая культура, образовательный процесс, элементы боевого искусства Тай-бо, физическое развитие, психофизиологические особенности обучающихся.

**FEATURES OF THE TECHNIQUE OF CARRYING OUT EDUCATIONAL
ACTIVITIES IN PHYSICAL CULTURE IN THE PRE-SCHOOL EDUCATIONAL
INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF DEFENSE OF THE RUSSIAN FEDERATION**

Albutova Taisiya Olegovna

teacher of a separate discipline «Physical education»

Moscow cadet school

«Boarding school pupils of the Ministry of Defense of the Russian Federation»

Moscow

nikitashina1996@mail.ru

Lukiyanets Natalya Fedorovna

teacher at the department of theory and organization of service-applied physical training

of physical culture and sports

Military Physical Education Institute

Ministry of Defense of the Russian Federation

Saint-Petersburg

natysik1305@yandex.ru

Annotation. The article discusses the physiological and psychological characteristics of cadets of grades 5–6 of the Nakhimov military school and the peculiarities of conducting classes in a separate discipline “Physical culture” in pre-university educational institutions of the Ministry of Defense of Russia.

Keywords: physical culture, educational process, combat elements art Tai-bo, physical development, psycho-physiological characteristics of students.

На сегодняшний день очень остро стоит вопрос о привитии подрастающему поколению здорового образа жизни. Согласно Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» доля граждан, занимающихся в спортивных учреждениях, в общей численности детей и молодежи в возрасте 6–15 лет, необходимо повысить с 35 %, заявленных в 2015 году до 50% в 2020 году, формируется необходимость в формировании интереса к систематическим занятиям физической культуры и спортом [4].

В ведении Министерства обороны находится 25 довузовских образовательных учреждений. Обучение проходят дети после окончания начальной школы (4-х классов). Кадетские, суворовские и нахимовские училища отличаются от обучения детей в общеобразовательных школах. Целью данных образовательных учреждений является подготовка детей к дальнейшему обучению в военных образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования.

На сегодняшний день остро стоит вопрос о привитии интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в том числе и в контексте подготовки обучающихся в рамках образовательного процесса [1; 4].

Анализ научно-методической литературы позволил сделать следующие выводы по изучаемой теме исследования:

1. Физиологическими особенностями развития детей 6х классов являются изменения роста, резкое увеличение длины тела, непривычно вытягиваются конечности, но отстают рост грудной клетки. Временно нарушаются привычные пропорции тела и координации движений. Проявляется избыточность или дефицит массы тела. Масса тела изменяется медленно, мышечной и сердечной массы не хватает для обеспечения организма [1; 3].

2. На средний школьный возраст приходятся сенситивные периоды развития гибкости, ловкости, быстроты и скоростной силы. В первую фазу пубертатного периода отмечается ухудшение двигательных

функций и тем самым ухудшения физических качеств. Кадеты в этот период неловки и угловаты, их движения недостаточно координированы [3].

3. К психологическим особенностям данной категории обучающихся относится начало этапа полового созревания, изменения в познавательной сфере младшего подростка: замедляется темп их деятельности, на выполнение определенной работы теперь кадету требуется больше времени. Дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания педагогов и родителей, все чаще бывают раздраженными, капризными, а их настроение начинает часто меняться [2; 5].

Для формирования интереса у обучающихся 6-х классов в довузовских образовательных учреждениях Минобороны России к систематическим занятиям физической культурой, с учетом их психофизиологических особенностей, мы посчитали целесообразным использовать на занятиях по отдельной дисциплине «Физическая культура» элементы боевого искусства – Тай-бо, сочетающее в себе выполнение бесконтактных боевых ударов и передвижений, выполняемых под музыку. Тай-бо способствует развитию выносливости и силы, а также чувству ритма и координации. При занятиях Тай-бо повышается морально-психологический настрой обучающихся.

Для проверки эффективности предложенных изменений в процессе обучения отдельной дисциплины «Физическая культура» были использованы контрольные упражнения: № 14 – кувырок назад (координационные способности); № 27 – бег на 1км (выносливость); № 30 – прыжок в длину с места (сила), а также опросник самочувствия, активности и настроения (САН), для определения эмоционального фона обучающихся.

В таблице 1, отображен средний балл по каждому контрольному упражнению со значением отклонения от среднего. Как видно, из данной таблицы, испытуемые экспериментальной группы не только улучшили уровень выполнения каждого контрольного упражнения, но и стали более ровными в своих результатах, так как отклонение от среднего не превышает даже 1 балла.

Таблица 1 – Средняя оценка за выполнение контрольных упражнений

№ п/п	n=36	X ± m					
		№14 – упр.		№27– упр.		№30– упр.	
		до	после	до	после	до	после
1.	КГ	3,67 ± 1,11	3,56 ± 1,07	3,5 ± 1,12	3,61 ± 1,11	3,83 ± 1,07	3,67 ± 1,00
2.	ЭГ	3,42 ± 1,19	3,78 ± 0,92	3,58 ± 1,11	3,89 ± 0,94	3,92 ± 0,95	4,11 ± 0,87

достоверность различий по t-Стьюденту P ≤ 0,05.

По результатам педагогического эксперимента мы видим, что данные контрольной группы остались практически неизменными. Данные экспериментальной группы нам удалось, хоть незначительно, но увеличить.

Так, средний бал за выполнение контрольного упражнения на координационные способности увеличился с 3,42 до 3,78, упражнение на выносливость с 3,58 до 3,89 баллов, а упражнение на силу с 3,92 до 4,11 баллов.

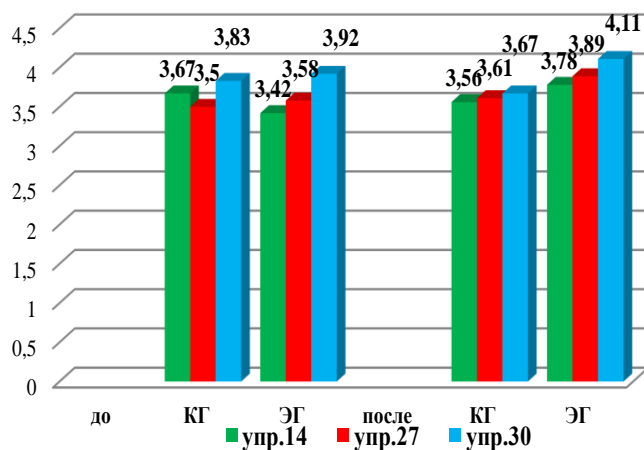


Рис. 1. Средний балл за контрольные упражнения после эксперимента

Согласно данным таблицы 2, нам удалось за счет внедрения элементов Тай-бо в урок по физической культуре повысить общий эмоционально-психологический фон у обучающихся. Так самочувствие испытуемых экспериментальной группы увеличилось с 4,1 до 4,4 балла, активность с 4,4 до 4,8, а настроение с 4,9 до 5,9 баллов.

Показатель – «настроение» зашел в рамки критерия «высокий», что позволя-

ет говорить об удовлетворенности кадетов экспериментальной группы от проведенного урока, достижение желаемой эйфории от физических нагрузок.

Данные контрольной группы остались неизменными, они по-прежнему чувствуют утомляемость и скучность уроков по дисциплине «Физическая культура». Для наглядности данные таблицы 2 представлены на рисунке 2.

Таблица 2 – Среднее значение результатов опросника САН после эксперимента

№ п/п	n=36	самочувствие		активность		настроение	
		до	после	до	после	до	после
1.	КГ	3,9	4,0	4,5	4,7	4,7	4,7
2.	ЭГ	4,1	4,4	4,4	4,8	4,9	5,9

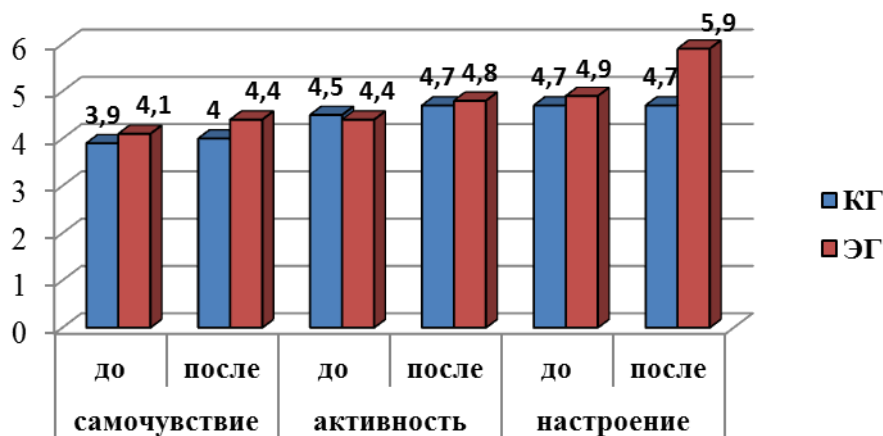


Рис. 2. Средний балл по результатам опросника САН после эксперимента

Из рисунка 2 видно, что каждый исследуемый показатель увеличился у экспериментальной группы, что позволяет говорить о влиянии на эмоционально-психологическое состояние обучающихся за счет внедрения активных подвижных элементов боевых искусств, на примере Тай-бо.

Физиологической особенностью детей 11–12 лет, является при стремительном «скачке роста» недостаточное развитие мышечной массы и сердечнососудистой системы организма. Так же в силу физиологических особенностей данного возрастного периода плохо развиты такие физические качества как координация, сила и выносливость.

Для данной категории обучающихся присуще постоянное переутомление и недомогание, из-за чего пропадает мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Разработанная программа проведения урока по дисциплине «Физическая культура» с элементами боевого искусства Тай-бо показала эффективность ее применение. Оценка среднего балла по физическому качеству – координационные способности увеличились с 3,42 до 3,78 баллов, выносливость – с 3,58 до 3,89, силовые качества – с 3,92 до 4,11. Психологическое самочувствие испытуемых экспериментальной группы увеличилось с 4,1 до 4,4 балла, активность – с 4,4 до 4,8, а настроение – с 4,9 до 5,9.

Таким образом, не смотря на определенные параметры проведения занятия в довузовских образовательных учреждениях, учебный процесс нуждается в новых передовых методах проведения учебных занятий для гармоничного развития физических качеств воспитанников и привития им интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография. М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. 780 с.
2. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие. М.: ИД ГУ ВШЭ, 2012. 526 с.
3. Теория и методика физической культуры: Курамшина. 3-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 2007. 464 с.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 21 января 2015 г. № 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» (с изм. от 25.07.2018) // Собрание законодательства Российской Федерации. 2015. № 5. Ст. 810.
5. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: учебное пособие. М.: Просвещение, 1990. 319 с.