

/ С. В. Кравков. – М., Л. : Изд-во Акад. наук СССР, 1950. – 531 с.

2. Маслов, Н. Б. Нейрофизиологическая картина генеза утомления, хронического утомления и переутомления человека-оператора / Н. Б. Маслов, И. А. Блощинский, В. Н. Максименко // Физиология человека. – 2003. – Т. 29, № 5. – С. 123-133.

3. Методы и портативная аппаратура для исследования индивидуально-психологических различий человека / Н. М. Пейсахов [и др.] ; под ред. В. М. Шадрина. – Казань : Изд-во Казанского ун-та, 1976. – 238 с.

4. Пат. 2195174 Российская Федерация, МПК7 А61В 5/16. Способ определения времени инерционности зрительной системы человека / Роженцов В. В., Петухов И. В. ; заявитель и патентообладатель Марийский гос. техн. ун-т. - № 2001117142/14; заявл. 18.06.01; опубл. 27.12.2002, Бюл. № 36. – 8 с.

5. Пат. 2397693 Российская Федерация, МПК7 А61В 3/10. Способ определения времени обучения оценке времени инерционности зрительной системы человека / Роженцов В. В., Полевщиков М. М. ; заявитель и патентообладатель Марийский гос. ун-т. - № 2009117002/14; заявл. 04.05.09; опубл. 27.08.2010, Бюл. № 24. – 11 с.

6. Полевщиков, М. М. Задание индивидуальной нагрузки для развития выносливости на основе использования психофизиологических параметров / М. М. Полевщиков, В. В. Роженцов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 80-84.

7. Приборы и комплексы для психофизиологических исследований. Исследования, разработка, применение / под ред. В. А. Викторова, Е. В. Матвеева. – М. : ЗАО "ВНИИМП-ВИТА", 2002. – 228 с.

8. Солодовников, В. В. Основы теории и элементы систем автоматического регулирования / В. В. Солодовников, В. Н. Плотников, А. В. Яковлев. – М. : Машиностроение, 1985. – 535 с.

9. СНиП 23–05–95. Естественное и искусственное освещение. Строительные нормы и правила Российской Федерации. – М. : Изд-во стандартов, 1995. – 30 с.

10. Ткачук, В. Г. Вариативность физиологических показателей в механизме адаптации биосистем / В. Г. Ткачук, Б. Петрович // VII Междунар. науч. конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конф. – Т. 2. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – С. 182-183.

Контактная информация: mmpol@yandex.ru

УДК 796.07; 796.034.2

КОМПЛЕКСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ УПРАЖНЕНИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Геннадий Николаевич Пономарев, доктор педагогических наук, профессор,

Светлана Владимировна Кузьмина, старший преподаватель,

Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена

(РГПУ им. А.И. Герцена),

Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены результаты исследования комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на детей младшего школьного возраста. Описано влияние используемых средств на развитие физических способностей, профилактику и коррекцию нарушений осанки, развитие музыкально-ритмических и танцевальных способностей, а также эмоциональное состояние занимающихся.

Ключевые слова: фитбол-аэробика, физические способности, комплексное воздействие, программа «Танцы на мячах», младший школьный возраст.

INTEGRATED IMPACT OF THE FITBALL-AEROBIC EXERCISES ON PHYSICAL AND EMOTIONAL CONDITION OF THE PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN

Gennady Nikolaevich Ponomarev, the doctor of pedagogical science, professor,

Svetlana Vladimirovna Kuzmina, senior lecturer,

The Herzen State Pedagogical University of Russia

St.-Petersburg

Annotation

The article presents the results of the study on combined impact of fitbol aerobics exercises on children at primary school age. The effect of the used means on development of physical abilities, prevention and correction of posture, development of musical-rhythmic and dancing abilities, and also emotional state of involved children has been depicted.

Keywords: fitball aerobics, combined effect, program "Dancing on the ball", junior school age.

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап развития физической культуры в России характеризуется поиском эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья детского населения, что обусловлено его существенным снижением в последние годы. [1,3-8].

Целью исследования является обоснование комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на организм детей младшего школьного возраста, заключающегося в решении следующих задач: развитие физических, музыкально-ритмических и танцевальных способностей, формирование правильной осанки, улучшение эмоционального состояния занимающихся.

Реализации этих задач способствуют несколько факторов (рис.1): свойства фитбола, его многофункциональность, грамотный подбор средств и музыкального сопровождения.



Рис.1. Факторы, обуславливающие комплексность влияния занятий фитбол-аэробикой на организм занимающихся

Из большого разнообразия средств фитбол-аэробики выбраны группы упражнений, на основе которых разработана комплексная оздоровительно-развивающая программа «Танцы на мячах» для детей младшего школьного возраста [6] и проверена ее эффективность.

Методика проведения занятий по фитбол-аэробике, предусматривает определенную последовательность решения образовательных задач, методы организации занятий, методику проведения и этапы обучения упражнениям фитбол-аэробики, танцевальным упражнениям и содержание частей занятий.

Каждое занятие по фитбол-аэробике включало в себя: упражнения общеразвивающей направленности; силовые упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп; танцевальные упражнения, развивающие музыкально-ритмические и танцевальные способности; профилактико-корректирующие упражнения, решающие зада-

чи создания представления о правильной осанке и её формирование; музыкально-подвижные и творческие игры. В зависимости от этапа и года обучения определялась продолжительности каждой группы упражнений в занятии (от 3 до 15 мин.) и их дозировка.

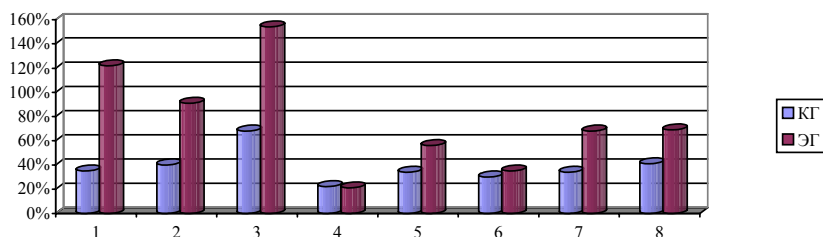
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В период 2005-2008 г.г. в учреждении дополнительного образования Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга, (на базе школы №233), был проведен педагогический эксперимент, в котором приняло участие 70 младших школьников, 35 родителей и 250 специалистов по физической культуре.

Его целью было определение влияния экспериментальной методики на развитие физических способностей детей младшего школьного возраста, состояние опорно-двигательного аппарата (осанка), развитие музыкально-ритмических и танцевальных способностей, и эмоциональное состояние занимающихся. Экспериментальная группа занималась по разработанной программе фитбол-аэробики «Танцы на мячах» для детей младшего школьного возраста. Контрольная группа занималась по программе общей физической подготовки (ОФП) внеклассной работы школы (включала упражнения на развитие физических способностей, подвижные и спортивные игры, упражнения под музыку). Занятия проводились два раза в неделю на протяжении учебного года, в течение трех лет.

До и после эксперимента проводилось тестирование, на начало эксперимента группы были статистически идентичны. После проведения эксперимента, как в контрольной, так и в экспериментальной группах по всем исследуемым показателям физических способностей был получен значительный положительный эффект (рис.2).

Однако наиболее значимым он оказался в экспериментальной группе в показателях определяющих координационные способности, гибкость и выносливость ($P < 0,05$).



Координационные способности: 1 – «прыжок ноги врозь - вместе»; равновесие: 2 – «упражнение «аист»; гибкость: 3 – «наклон вперед»; скоростно-силовые способности: 4 – «прыжок в длину», 5 – «поднимание туловища», 6 – «сгибание и разгибание рук»; выносливость: 7 – «разгибание спины», 8 – «бег 6 мин».

Рис. 2. Прирост показателей физических способностей в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

В начале и конце педагогического эксперимента, проводился осмотр школьников врачом-ортопедом. Было определено, что в начале эксперимента многие занимающиеся имеют диагнозы, фиксирующие нарушения осанки разной степени. К концу исследования улучшения отмечены у 51% занимающихся в экспериментальной группе, а в контрольной – у 31%.

Развитие музыкально-ритмических и танцевальных способностей, определялось тестом «Ай, да я!» [2], которое выявляло умение согласовывать движения с музыкой, артистизм, грациозность и выразительность движений.

В результате проведенного теста по методу эмоционально-цветовой аналогии

«Цветоопись» по методики А.Н.Лутошина, определяющего эмоциональное состояние ребенка, до и после занятия было определено, что настроение в процессе занятий улучшилось у 82 % занимающихся в экспериментальной группе и у 35% занимающихся контрольной группы ($P<0,05$).

Высокая эффективность работы по программе подтверждена отзывами и результатами опроса более 250 специалистов по физической культуре, работающих с детьми в г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Результаты анкетирования специалистов подтверждают высокую эмоциональность занятий фитбол-аэробикой по разработанной методике. По мнению опрошенных, на это влияет и танцевальная направленность занятий (83,3%), использование образов в танцевальных композициях (66,4%), свойства фитбола (33,2%), музыкальное сопровождение (16,6%).

В конце эксперимента было проведено анкетирование родителей, дети которых принимали участие в исследовании. Было определено, что большинство родителей (81%) заметили положительные сдвиги в физическом и психологическом состоянии ребенка.

Также для определения влияния занятий фитбол-аэробики на эмоциональное состояние занимающихся было проведено анкетирование участвующих в экспериментах детей. Оно показало, что детям нравятся занятия (98%), а после занятий фитбол-аэробикой они ощущают 52,2% - «желание придти снова», 33,3% - радость, 15,5 - усталость и ответ «наконец-то все закончилось» не выбрал никто.

На основании проведенного исследования и опроса специалистов физической культуры, занимающихся и их родителей можно констатировать, что занятия фитбол-аэробикой по программе «Танцы на мячах» позволяют комплексно решать ряд задач: развитие физических способностей, формирование правильной осанки, развитие музыкально-ритмических и танцевальных способностей, повышение интереса детей к занятиям физическими упражнениями, таким образом позитивно влияют на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, А.А. Здоровье детей России. Научные и организационные приоритеты // Вестник РАМН. – 1999. – № 9. – С. 40-42.
2. Балунова, Е. Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Балунова Е.Н. – СПб., 2009. – 23 с.
3. Виленская, Т.Е. Новые подходы к проблеме физического воспитания младших школьников / Т.Е. Виленская, Ю.К. Чернышенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 12 (46). – С. 11-15.
4. Изаак, С.И. Состояние физического развития и физической подготовленности молодого поколения России и их коррекция на основе технологии популяционного мониторинга : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Изаак С.И. ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб., 2006. – 55 с.
5. Потапчук, А.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников средствами физического воспитания / А.А. Потапчук, Т.В. Волосникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4 (38). – С. 60-64.
6. Сайкина, Е.Г. Программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб. : Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 2006. – 31 с.
7. Сайкина, Е.Г. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4 (38). – С. 68-71.
8. Сайкина, Е.Г. Педагогические аспекты подготовки инструктора по фитнесу, касающиеся использования музыкального сопровождения занятий / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 5 (27). – С.

87-90.

Контактная информация: fitboll@yandex.ru

УДК 796.07

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХ ИГР В
ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ
ДОБРОВОЛЬНЫХ ПОЖАРНЫХ ДРУЖИН СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ**

*Юлия Александровна Ретинская, соискатель,
Орловский государственный аграрный университет,
г. Орел*

Аннотация

В работе представлены результаты проведенного исследования по разработке педагогической технологии применения обучающих игр в процессе профессиональной подготовки руководителей добровольных пожарных дружин сельскохозяйственных муниципальных образований. Автор установила ранговую структуру факторов, определяющих высокую эффективность профессиональной деятельности данной категории специалистов и психолого-педагогических условий, необходимых для эффективной реализации разработанной технологии их профессиональной подготовки с применением обучающих игр.

Ключевые слова: педагогическая технология, обучающие игры, руководители добровольных пожарных дружин, сельскохозяйственные муниципальные образования, профессиональная подготовка.

**PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF THE APPLICATION OF TRAINING GAMES
IN THE COURSE OF VOCATIONAL TRAINING OF LEADERS OF VOLUNTARY
FIRE TEAMS OF AGRICULTURAL MUNICIPAL UNIONS**

*Julia Aleksandrovna Retinskaya, the competitor,
The Oryol state Agrarian University*

Annotation

The work presents the results of conducted research on working out the pedagogical technology for application of training games in the course of vocational training of leaders of voluntary fire teams of agricultural municipal unions. The author established the rank structure of factors defining the high efficiency of professional work of the given professional category and psychology-pedagogical conditions necessary for effective realization of the developed technology for their vocational training with application of training games.

Keywords: pedagogical technology, training games, leader of voluntary fire teams, agricultural municipal unions, vocational training.

Исследования, проведенные в последние годы в [1,5-7] и другими авторами, свидетельствуют о недостаточном уровне профессиональной подготовленности руководителей добровольных пожарных дружин (ДПД) сельскохозяйственных муниципальных образований.

Как показал анализ литературы, одним из путей повышения профессионального мастерства руководителей ДПД является использование обучающих игр. Теоретические и экспериментальные исследования последних лет, проведенные [2-4], свидетельствуют о высокой эффективности применения обучающих игр в профессиональной подготовке разных специалистов. Проведенные исследования показали, что уровень профессиональной компетентности руководителей ДПД для действий в чрезвычайных ситуациях находится в прямой зависимости от их способности эффективно использовать в своей практической деятельности полученные специальные знания, навыки и умения.

Классификация обучающих игр, в зависимости от решаемых задач в процессе