

имеют желания заниматься самостоятельно иностранным языком, соответственно, 23,68%, 34,09%, 34,21%, 38,30% и на пятом курсе – 38,30% студентов. Данные показатели свидетельствуют, что у студентов отсутствует интерес и желание самостоятельно изучать иностранный язык.

На вопрос, если бы они были преподавателем иностранного языка, что бы они изменили при обучении данной дисциплине. Были получены следующие ответы: увеличили бы количество часов на обучение, активизировали работу кружков, факультативов, элективных курсов, занимались больше разговорной речью и изменили бы организацию самостоятельной работы.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют, что студенты очной формы обучения с каждым годом теряют интерес к дисциплине «Иностранный язык», не удовлетворены существующей организацией самостоятельной работы в вузе физической культуры, но имеют большое желание, изучать иностранный язык.

ЛИТЕРАТУРА

1. Якунина, Т.В. Экспериментальная проверка эффективности методики изучения китайского языка для специалистов международных спортивных организаций // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 128-132.

REFERENCES

1. Yakunina T.V. (2010), "Experimental verification of the efficiency of professionally oriented techniques of the Chinese language studying for specialists in the international sports organizations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.64 No.6, pp. 128-132.

Контактная информация: irenevas@yandex.ru

УДК 796

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

*Михаил Александрович Вершинин, доктор педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

Аннотация

В работе рассматриваются технологические аспекты проектирования и реализации дифференцированного подхода при разработке программного материала по физическому воспитанию младших школьников. Обосновывается необходимость организации учебно-воспитательного процесса на основании совокупной интеграции следующих критериев: состояние здоровья детей; пол и возраст занимающихся (разделение на группы мальчиков и девочек); уровень развития физических качеств; уровень сформированности основных движений; особенности мотивационно-потребностной сферы. Использование дифференцированного подхода, базирующегося на комплексе указанных критериев, являющихся приоритетными для детей начальной школы, позволяет оптимизировать процесс физического воспитания в общеобразовательных учреждениях и осуществлять необходимый учет мотивационно-целевых приоритетов детей в процессе занятий физической культурой. Реализация экспериментальной программы физического воспитания позволяет значительно повысить уровень физической подготовленности и способствует улучшению показателей здоровья младших школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, учащиеся младших классов, дифференцированный подход, программно-методическое обеспечение занятий физической культурой в начальной школе.

TECHNOLOGY OF DESIGNING THE PHYSICAL TRAINING OF THE JUNIOR CLASSES PUPILS BASED ON DIFFERENTIATED APPROACH

*Mikhail Alexandrovich Vershinin, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,
Department chair,
The Volgograd State Academy of Physical Culture*

Annotation

The work considers the technological aspects of design and implementation of differentiated approach to the development of the program material on physical training for the junior schoolchildren. The necessity in organization of the educational process on the basis of comprehensive integration of the following criteria: state of health of children; sex and age of the engaged (division into groups of boys and girls); the level of development of physical qualities; the level of the formation of the major movements; the peculiarities of motivation sphere. The use of differentiated approach based on the complex of the above-mentioned criteria, which are prioritized for primary school children, allows optimizing the process of physical education in educational institutions and implements necessary registration of motivation and target priorities of children in the process of physical training. Implementation of the experimental program of physical education can significantly increase the level of physical training and contributes to the improvement of the health of junior schoolchildren.

Keywords: physical education, students of junior classes, differentiated approach, software and methodical support of physical training classes in elementary school.

ВВЕДЕНИЕ

Осуществляемая в настоящее время реформа общеобразовательной школы определила разработку новых программ по всем изучаемым дисциплинам, включая и физическую культуру. Подбор оптимального состава средств и методов физического воспитания предполагает, в свою очередь, совершенствование сложившейся методики управления процессом физического воспитания школьников. Среди многочисленных задач общеобразовательных учреждений одной из приоритетных является воспитание здорового, гармонично физически развитого человека, способного на качественно высоком уровне осваивать программный материал школьного курса обучения.

Вместе с тем, в последнее время в стране наблюдается резкое ухудшение общего состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников: только 10% учащихся считаются абсолютно здоровыми, более 40% детей страдают хроническими заболеваниями, а свыше 1 миллиона школьников освобождены от занятий физической культурой по состоянию здоровья [3]. Специалисты в области школьного образования [2,4] отмечают существенное снижение параметров подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений, что неизбежно влечет за собой ухудшение уровня их здоровья. Данная тенденция требует внесения радикальных изменений в методические основы организации процесса физического воспитания школьников, начиная с начальной школы.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста на основе дифференцированного подхода.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Физкультурно-спортивные интересы учащихся общеобразовательных школ г. Волгограда изучались методом анкетного опроса 470 школьников (основная медицинская группа) в возрасте 7-10 лет, их родителей и учителей физической культуры. Контингент учащихся был классифицирован по возрасту и половым особенностям (мальчики и девочки). Количество школьников в этих группах было приблизительно одинаково (230 мальчиков и 240 девочек).

В ходе предварительных исследований было установлено, что большинство уча-

щихся начальных классов положительно оценивает содержание и методику проведения ознакомительного курса по аэробике (девочки) и дзюдо (мальчики). При этом значительное количество учащихся экспериментальных классов выразило желание продолжить занятия этими видами физических упражнений в спортивных секциях.

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы позволяет рассматривать дифференциацию физического воспитания как комплекс организационно-методических мероприятий, способствующих целенаправленному и аргументированному выбору форм, средств и методов обучения и воспитания в соответствии с уровнем развития индивидуальных качественных характеристик человека [1].

При этом отметим, что, несмотря на значительный интерес ученых и практических работников к проблеме дифференциации различных аспектов процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста, в предлагаемых рекомендациях в качестве оснований для распределения школьников на группы декларируется необходимость использования, как правило, одного или нескольких критериев. В доступных нам литературных источниках мы не встретили аргументированных предложений по использованию комплекса критериев для углубления дифференциации процесса физического в школе.

Поэтому мы предлагаем дифференциацию учебно-воспитательного процесса на основании совокупной интеграции следующих критериев:

- состояние здоровья детей;
- пол и возраст занимающихся (разделение на группы мальчиков и девочек);
- уровень развития физических качеств;
- уровень сформированности основных движений;
- особенности мотивационно-потребностной сферы.

Одним из важных условий реализации содержания физического воспитания младших школьников, в основу которого положен дифференцированный подход, является определение критериев диагностирования эффективности данного содержания. Нами использовались следующие критерии диагностирования эффективности содержания физического воспитания: личностные (гностические, эмоциональные, поведенческие), морфофункциональные, показатели физической подготовленности, которые позволяют аргументировано доказать оздоровительную и развивающую направленность учебного процесса.

Инновационный проект дифференцированного физического воспитания включал четыре блока (см. рисунок 1):

1. Проективный блок содержал целевые установки, определяющие основные цели и задачи реализации экспериментальной программы физического воспитания, и ожидаемые результаты.

2. Содержательный блок состоял из перечня основных, дополнительных и вспомогательных средств физического воспитания детей в возрасте 7 – 10 лет.

3. Процессуальный блок, включал научно-методические рекомендации по использованию средств физического воспитания, отражал перечень и краткую характеристику основных форм работы с детьми.

4. Контрольно-учетный блок содержал материал по организации и программе оценки достижений младших школьников в процессе физического воспитания, дифференцированного по различным основаниям.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Нами были проанализированы результаты физического и функционального развития учащихся экспериментальной (n=70) и контрольной групп (n=87).



Рис. 1. Структура и содержание физического воспитания учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода

Исходные показатели длины тела школьников контрольной и экспериментальной групп существенно не отличались. За период исследования отмечался прирост длины тела в экспериментальной (мальчики – 4,2%, $p < 0,01$; девочки – 4,9%, $p < 0,01$) и контрольной (мальчики – 4,3%, $p < 0,01$; девочки – 4,9%, $p < 0,01$) группах. Следовательно, учащиеся обеих групп сохраняли одинаковые темпы прироста длины тела.

За период исследования выявлен достоверный прирост ($p < 0,01$) массы тела: контрольная (мальчики – 21,8%, девочки – 21,6%); экспериментальная (мальчики – 18,1%, девочки – 17,6%) группы. Исходные характеристики окружности грудной клетки (ОГК)

учащихся контрольной и экспериментальной групп достоверно не отличались и соответствовали возрастным нормам. Однако внутригрупповые различия данного показателя в контрольной группе (особенно у девочек) были несколько выше. В конечном обследовании был зарегистрирован достоверный прирост результатов ОГК: у учащихся экспериментальной группы при $p < 0,01$ (мальчики – 7,8%, девочки – 4,7%), у занимающихся контрольной – при $p < 0,05$ (мальчики – 4,5%, девочки – 3,2%).

За период исследования у учащихся экспериментальной группы сила кисти выросла у мальчиков в среднем на 37,5% ($p < 0,01$), у девочек – на 39,4% ($p < 0,01$). Соответственно в контрольной группе этот показатель увеличился на 19,5% ($p < 0,05$) и 19,8% ($p < 0,05$). Таким образом, в экспериментальной группе (сравнение с контрольной) прирост силы кисти был выше. Это выразилось в межгрупповой конечной достоверности различий ($p < 0,05$).

В процессе повышения физического развития улучшаются и функциональные возможности сердечно-сосудистой системы организма школьников. Так, за период исследования в обеих группах отмечено достоверное увеличение систолического артериального давления ($p < 0,05$). В результате возрастных изменений вегетативная регуляция ЧСС снизилась в обеих группах, но в экспериментальной – достоверно (мальчики – 7,8%, $p < 0,01$; девочки – 5,3%, $p < 0,01$). В контрольной группе показатель здоровья ухудшился как у мальчиков (4,3%, $p < 0,05$), так и у девочек (3,6%, $p < 0,05$). В экспериментальной группе данный показатель несмотря на позитивное изменение отдельных характеристик остался на прежнем уровне. По-видимому, изменение уровня здоровья – это длительный процесс и одного года активных занятий физической культурой недостаточно для его существенного изменения. Таким образом, изучение показателей вегетативной регуляции кровообращения, дыхательной системы и уровней здоровья на фоне выполнения экспериментальной методики позволяют говорить о положительных адаптационных изменениях.

В конце учебного года было заметное отличие в результатах, демонстрирующих уровень развития физических качеств, у учащихся экспериментальной и контрольной групп. Так, мальчики контрольной группы улучшили скоростные возможности на 4,6% ($p > 0,05$), а девочки – на 4,9% ($p < 0,05$). Экспериментальная программа физического воспитания привела к более существенному приросту результатов в беге на 30 м (мальчики – 9,2%, $p < 0,05$; девочки – 8,0%, $p < 0,01$). Экспериментальная работа с учащимися позволила поддержать высокие темпы развития скоростных способностей. В конечном обследовании выявлен выраженный прирост результатов в прыжке в длину с места у учащихся экспериментальной группы: мальчики – 12,5% ($p < 0,05$), девочки – 7,7% ($p < 0,05$). В контрольной группе результаты изменились недостоверно, хотя и улучшились. Результаты челночного бега 3×10 м изменились в обеих группах недостоверно, хотя в экспериментальной группе, как у мальчиков, так и у девочек прирост балансирует на пятипроцентном уровне значимости.

На уровне $p < 0,01$ изменились показатели мальчиков экспериментальной группы в сгибании рук в упоре лежа (18,1%) и удержании тела в висе на перекладине (42,7%). У девочек этой группы наиболее существенный прирост показателей выявлен в удержании тела в висе на перекладине (30,3%, $p < 0,01$). Другие показатели физической подготовленности также изменились, но в основном достоверно у учащихся экспериментальной группы.

По итогам экспериментальной работы показатели PWC_{170} достоверно изменились в обеих группах: в контрольной группе – при $p < 0,05$ (мальчики – 23,9%; девочки – 22,4%), в экспериментальной – при $p < 0,01$ (мальчики – 38,3%; девочки – 34,5%). По данному показателю выявлена межгрупповая достоверность различий ($p < 0,05$). Показатели относительной физической работоспособности недостоверно изменились в контрольной группе и существенно улучшились в экспериментальной группе (мальчики – 17,1%,

$p < 0,01$; девочки – 14,2%, $p < 0,05$). По этому показателю выявлена межгрупповая достоверность различий: мальчики – $p < 0,01$, девочки – $p < 0,05$.

Таким образом, разработанная и апробированная программа дифференцированно-го физического воспитания обеспечила существенный прирост показателей, отражающих уровень физической подготовленности, и состояния здоровья учащихся младшего школьного возраста.

ВЫВОДЫ

1. Исследование потребностно-мотивационных характеристик физической культуры младших школьников показывает, что большинство респондентов (мальчики – 81,3%, девочки – 73,8%) считают полезными для себя занятия физической культурой. При этом более половины учащихся (мальчики – 70,4%, девочки – 60,4%) считают, что количество уроков в неделю нужно увеличить до трех раз. Мальчики в основном хотели бы заниматься такими распространенными видами спорта как спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, теннис), единоборствами и легкой атлетикой. У девочек наибольшей популярностью пользуются такие виды спорта как гимнастика (спортивная, художественная, аэробика, шейпинг) и плавание.

2. Результаты опроса учителей физической культуры показали, что основными перспективными направлениями по совершенствованию системы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста являются: активное внедрение в учебный процесс индивидуального и дифференцированного подходов; увеличение двигательной активности за счет самостоятельных занятий и двигательных предпочтений; повышение привлекательности и рост авторитета учебной дисциплины «физическая культура» на основе учета интереса и запросов занимающихся; пересмотр нормативов физической подготовленности с учетом конституциональных особенностей и состояния здоровья детей; разработка региональных стандартов физического развития и физической подготовленности младших школьников; научно-методическое обеспечение процесса физического воспитания на основе специфического разделения тренировочных средств для мальчиков и девочек.

3. Использование экспериментальной программы физического воспитания на основе дифференцированного подхода позволило добиться статистически значимых сдвигов в физическом развитии и физической подготовленности школьников младшего возраста. У школьников под влиянием занятий с использованием экспериментальной программы физического воспитания достоверно увеличились функциональные возможности дыхательной системы. За период исследования у школьников экспериментальной группы, наблюдается не только достоверное повышение показателя жизненной емкости легких (мальчики – 24,1%, $p < 0,01$; девочки – 23,9%, $p < 0,01$), но и снижение коэффициентов вариации. Это говорит о том, что даже очень ослабленные дети приближаются к своим более развитым сверстникам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения по предмету «Физическая культура» : учебное пособие для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М. : Академия, 2006. – 264 с.
3. Лебедева, Е.И. Дифференцированная физическая подготовка мальчиков среднего школьного возраста на уроках физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Лебедева Е.И. ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2004. – 144 с.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010. – 126 с.

REFERENCES

1. Balsevich, V.K. (1988), *Physical culture for all and for everyone*, Physical training and sport, Moscow, Russian Federation.
2. Zheleznyak, Yu.D., Minbulatov V.M. (2006), *Theory and methods of education on the subject of "Physical culture"*, The Academy, Moscow, Russian Federation.
3. Lebedeva, E.I. (2004), *Differentiated physical training boys secondary school age on the lessons of physical culture: Diss. ... cand. ped. sciences*, Volgograd, Russian Federation.
4. Lyakh, V.I., Zdanevich A.A. (2010), *The complex program of physical education of students: 1-11 classes for the teachers of general educational institutions*, Education, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: mikhail0871@rambler.ru

УДК 796.412.2

УРОВЕНЬ АРТИСТИЧНОСТИ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Ирина Александровна Винер, кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный тренер России, президент Федерации художественной гимнастики РФ, Москва

Аннотация

Комплекс средств артистической подготовки для гимнасток различного возраста и квалификации позволяет повысить уровень артистичности спортсменок. Разработанная методика развития артистичности позволяет совершенствовать уровень исполнительского мастерства спортсменок в художественной гимнастике. Критерии оценки артистичности предполагают дифференцированный контроль за этим видом подготовленности индивидуально для каждой спортсменки различной квалификации. Систематизация и распределение средств классической хореографии, различных групп танцев, пластики, художественной гимнастики, музыкальной ритмики, циркового, театрального и изобразительного искусства в учебно-тренировочном процессе с учетом специфики и задач каждого этапа многолетней подготовки позволяет повысить уровень артистичности гимнасток. Базовые компоненты исполнительского мастерства гимнасток, закладываются в самом раннем возрасте, поэтому артистичность исполнения необходимо закладывать, начиная с этапа начальной подготовки.

Ключевые слова: художественная гимнастика, артистичность, гимнастики 5-10 лет.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.03.85.p49-53

LEVEL OF ARTISTRY OF GYMNASTS AT THE STAGE OF PRIMARY AND SPECIALIZED TRAINING

Irina Aleksandrovna Wiener, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Deserved trainer of Russia, president of Federation of rhythmic gymnastics of the Russian Federation, Moscow

Annotation

The complex of means of artistic preparation for gymnasts of various age and qualification allows raising the level of artistry of sportswomen. The proposed technique of development of artistry allows improving the level of mastery of sportswomen in rhythmic gymnastics. Criteria of an assessment of artistry assume the differentiated control of this type of readiness individually for each sportswoman of various qualifications. Classification and distribution of means of classical choreography, various groups of dances, plasticity, rhythmic gymnastics, musical rhythmic, circus, theatrical and fine arts in educational and training process with taking into account specifics and problems of each stage of long-term preparation allows raising the level of artistry of gymnasts. Base components of mastery of gymnasts are formed at the earliest age, therefore, artistry of execution is necessary to put beginning from stage of initial preparation.