

да попытки последних вовлечь родителей в образовательный процесс хотя бы на аксиологическом уровне воспринимаются родителями как воспитательные воздействия на них. В условиях коммерциализации деятельности спортивных школ такое противоречие становится фактором, существенно затрудняющим конструктивное взаимодействие тренеров и родителей в образовательном поле. «Педагогический резонанс» [1] усилий педагога и ученика в спортивной школе может быть усилен только при участии родителей в качестве полноправного субъекта образовательного процесса. Условием для плодотворного сотрудничества, на наш взгляд, является самообразование родителей в сфере физической культуры и спорта, проектирование содержания которого, представляется нам вполне актуальным.

Постараться решить данную проблему возможно с помощью разработки элементов содержания самообразования родителей начинающих фигуристов. Нами предпринята попытка структурировать содержание самообразования родителей в форме серии кратких пособий, освещающих основные аспекты деятельности родителей в образовательном пространстве школы фигурного катания.

Для детей 3-5 лет, в том числе и для начинающих фигуристов важно сформировать способность к самоорганизации деятельности по решению учебных задач. Такая способность включает и многие другие умения спланировать собственное время, например, не просто выполнить домашнее задание, а найти для него время в своем расписании. Следовательно, материал для домашней работы должен быть разнообразным, требующим разного рода действий [2]. Этим и другим рекомендациям мы стремились следовать при написании серии пособий. Первое из пособий «Мы идем на каток» знакомит родителей со школой «Твизл новис» (Екатеринбург), раскрывает возможности фигурного катания в личностном росте ребенка. Имеющиеся рекомендации по пользованию пособием помогают родителям увидеть смысл освоения предлагаемых сведений и советов. Прежде всего, они касаются выбора одежды и инвентаря, правил их использования. Описывается траектория движения учеников из группы в группу в зависимости от успешности освоения образовательной программы. Очень важным моментом, определяющим уровень сотрудничества педагогов и родителей, на наш взгляд, является усвоение правил поведения на тренировках и соревнованиях. При этом подчеркивается не частота присутствия на занятиях (как правило, это подглядывание), а значение видеofиксации текущих результатов обучения хотя бы раз в месяц на открытых тренировках или соревнованиях. Для того, чтобы повысить объективность оценки родителями успешности обучения, в пособие включены сведения об основных терминах, обозначающих движения и правилах техники, которым они должны соответствовать.

Задания для родителей помогают представить эталонные требования к выполнению базовых двигательных действий, включенных в домашние задания для фигуристов, а также рекомендуют наполнить повседневное общение темами, связанными с фигурным катанием. Ответы на проверочные вопросы помогают дать самооценку понимания текста и, при необходимости, вернуться к информационной части пособия. Важное мотивационное значение имеет фиксация выполнения родителями предлагаемых заданий с указанием даты и времени.

Разработанные пособия не являются в полном смысле учебными, т.к. не преследуют цель формирования строго определенных компетенций. В то же

время они рассматриваются нами как необходимое вспомогательное средство организации учебной ситуации.

Список литературы

1. Управление качеством образования: практикоориентированная монография и методическое пособие; под ред. М.М. Поташника. М.: Педагогическое общество России, 2000. 448 с.
2. Современная учебная книга: подготовка и издание / Под ред. С.Г. Антоновой, А.А. Вахрушева. М.: МГУП, 2004. 224 с.

КОМПОНЕНТЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Плесовских А.А., Довгань В.И.

Филиал Тюменского Государственного Университета в г. Тобольске, Тобольск, Россия, aleksei_plesovskih92@mail.ru

Высокий спортивный результат может показать только тот спортсмен, у которого наследственные морфофункциональные предпосылки реализованы в ходе систематического, целенаправленного, рационального, многолетнего тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Спортивный отбор – весьма ответственный процесс и его, как правило, должен проводить тренер совместно со спортивным врачом.

Правильный отбор, а тем более ориентацию по видам спортивной деятельности, нельзя проводить, учитывая лишь состояние здоровья, уровень физического развития, морфологические индексы, интуицию и опыт тренера.

Рост и развитие организма – это весьма сложный генетически детерминированный и социально обусловленный процесс, включающий в себя как количественные, так и качественные изменения структуры и функций организма человека.

Уникальность наследственной программы каждого человека и неповторимость влияний на него бесчисленных факторов среды определяют его индивидуальность. Однако при этом имеются и сходства телосложения, которые можно объединить в определенные типы конструкции: макросомный, мезосомный, микросомный и два переходных типа – микромезосомный и макромезосомный типы (по классификации Б. А. Никитюка, 1990). Всего 5 типов конструкции.

Характеризуя компонентный уровень варьирования телосложения, можно рассматривать человеческое тело как трехкомпонентную модель: вес тела = вес жира + вес мышечной массы + вес костной массы или ЖМ + ММ + КМ. Такая модель нашла в спортивной практике широкое применение во всем мире.

Исследования проводились на студентах 2 и 3 курсов кафедры ФВСиМП филиала Тюменского Государственного университета в г. Тобольске. Для эксперимента были выбраны 10 юношей 2 курса и 10 юношей 3 курса, возраст испытуемых был в пределах 19-20 лет. Данные исследований приведены в таблице.

Сравнительная характеристика компонентов физического развития спортсменов

Исследуемые компоненты физического развития	Показатели		Баллы	
	2 курс	3 курс	2 курс	3 курс
Жировая масса (ЖМ)	23 мм.	20 мм.	3 балла	3 балла
Мышечная масса (ММ)	122 см.	131 см.	3 балла	4 балла
Костная масса (КМ)	27%	29%	5 баллов	5 баллов

Из полученных нами результатов можно увидеть, что по сумме баллов компонентов физического развития, у старших студентов (студентов 3 курса) больше

баллов, чем у студентов 2 курса. Также можно судить по каждому компоненту в отдельности. Мышечная и костная масса у студентов 3 курса значительно выше, чем у студентов 2 курса. Что же касается жировой массы, то мы видим, что у студентов 2 курса этот показатель выше, чем у студентов 3 курса.

Таким образом, мы можем констатировать тот факт, что по уровню компонентов физического развития можно определить уровень физического развития, физической подготовленности и спортивного мастерства студентов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ТАЙБО В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Торяник В.В.

МБОУ «Гимназия №1», Ноябрьск, Россия,
toryanik_valery@mail.ru

*Ритмическая гимнастика воспитывает
те невидимые способности, которые
управляются взаимодействием духа и тела.*

С. Волконский

Уже давно стало аксиомой – каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых малышей возраста резко снизился, а физическое развитие детей школьного возраста оставляет желать лучшего.

Но не только здоровье стоит за физической культурой. Теперь уже объективно доказано, что правильное формирование двигательной сферы ребенка является фундаментом для гармоничного развития личности, для наивысшего раскрытия и проявления потенциальных возможностей каждого человека, его способностей и талантов.

Сейчас в школах на фоне традиционных методик и программ по физической культуре предлагают многие новые методики и программы (фитнес-аэробика, бадминтон, хоккей, борьба, футбол). Возрождается комплекс ГТО. И это неплохо с одной стороны. Дополнительный один (третий) час дает широкое поле деятельности исходя из возможностей школы и кадрового состава учителей физической культуры, тренеров и работников дополнительного образования. Так можно расширить в некоторых районах игровые виды спорта, плавание, легкоатлетическую и лыжную подготовку, ОФП.

Но, как правило, для проведения третьего часа физической культуры в школах дополнительных возможностей в плане дополнительных спортивных залов и площадок не появилось. А детей как-то заинтересовать надо. Тем более, что сейчас это требование ФГОС. Дети должны быть не только физически развитыми, но и коммуникабельными, адаптированными к современным требованиям и потребностям.

Одним из способов решения данной проблемы в части метапредметных результатов могла выступить фитнес программа, основанная на выполнении приемов восточных единоборств (тайский бокс, карате, тхэквондо), элементов аэробики, силовых упражнений и растяжки (тай-бо). Сочетание техники выполнения ударов под музыку используется во многих боевых искусствах и танцах: тайский бокс, капаэро, украинский танец «Гопак», русский танец «Яблочко», древние ритуальные танцы. Именно гармония музыки и движения человека дают в вместе положительный эффект, и когда у человека хорошее настроение и когда он готовится к предстоящей битве. Это все выше-казанное и проявилось в полной мере в фитнес-аэробике в частности в разделе тайбо (тандем музыки и

ударной техники руками и ногами). Тайбо, также как и ритмическая гимнастика, открывает огромные возможности, потому что их основа – экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений и система занятия в целом – сочетается в ней с элементами игры, праздничным характером обстановки, музыкальным сопровождением, то есть всем тем, что особенно привлекательно для детей.

Положительный эффект от занятий сразу ухватили коммерсанты – предлагая занятия в платных секциях. Но доступность и простота выполнения ударной техники под музыку, особенно на начальных стадиях могла бы дать положительный результат при систематических занятиях в средней общеобразовательной школе. Предлагаемая фитнес-аэробика предполагает занятия со среднего звена. Занятия же по программе тайбо могло бы позволить в полной мере заниматься и с начальной школы (простые удары руками, растяжка, силовая подготовка). Тем более, что специалистов в области единоборств среди учителей физкультуры, на данный момент образование не испытывает. В дальнейшем, в средней и старшей школе, техника и нагрузка должна увеличиваться (добавляться удары ногами, связки, применение утяжелителей для мальчиков).

Хорошим методическим материалом для использования тайбо в школе могла бы послужить программа Кекусинкай-карате (ИФК), где вся ударная техника и силовая подготовка расписана в логической последовательности от простого к сложному с увеличением нагрузки. Занятия тай-бо повышают мышечный тонус и эффективно сжигают лишние килограммы, в результате чего тело приобретает неповторимый мышечный рельеф, упругость и красоту. Во время каждого занятия успевают задействоваться и получить изрядную нагрузку практически все мышечные группы. Следует заметить, что в течении одного часа занятия тай-бо в среднем тратится 700 килокалорий, что соответствует бегу на дистанцию 10 километров. Занятия тай-бо позволяют некоторым ученикам сбрасывать по три и более килограмма ежемесячно, не меняя при этом своих пищевых предпочтений и привычек (проблема ожирения некоторых детей школьного возраста). Систематические занятия этим фитнесом не только помогут похудеть, но и снизят уровень «плохого» холестерина в крови и поспособствуют активной профилактике атеросклероза и заболеваний сердца. Удары руками, ногами и другие упражнения, используемые на тренировках тай-бо максимально естественны и физиологичны, поскольку строение опорно-двигательного аппарата современного человека изначально предусмотрено эволюционной необходимостью в защите и нападении с целью сохранения и поддержания жизни. Занятия тай-бо не предусматривают спаррингов, поэтому бить никого не придется, однако, технике выполнения ударов, их точности уделяется достаточно внимания. В результате регулярных тренировок сформируется так называемый динамический стереотип, что позволит нервной системе задействовать во время ударов только необходимые мышечные группы и сделает движения более рациональными и эффективными. Удары станут сильными и точными, что, несомненно, может пригодиться для самозащиты. Во время занятий тай-бо выполняются не только отдельные удары и упражнения, но и их комбинации, причем некоторые из таких комбинация достаточно сложные и даются далеко не сразу. Таким образом, тренируются координация движений и вестибулярный аппарат, что является прекрасной профилактикой травматизма. В результате походка станет уверенной и твердой, и ученики будут меньше бояться упасть даже на скольз-