

УДК 796.333.086

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ РЕГБИ

Савчук Александр Николаевич¹, кандидат педагогических наук, доцент
Грузенкин Виктор Иванович², кандидат педагогических наук, профессор
Сундуков Александр Сергеевич², доцент
Ситников Юрий Евгеньевич^{2,3}, доцент
Баженов Сергей Сергеевич^{1,2},

¹*Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева*

²*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск*

³*Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск*

Аннотация. В статье рассматриваются условия формирования навыков владения техникой и тактикой игры в регби юных спортсменов. Целью исследования стал процесс формирования технических действий ведения тактической игры в регби на основе повышения физических качеств у юных регбистов с учетом сенситивного периода их развития. Сенситивный период — это время благоприятных возможностей для более эффективного развития качественных сторон личности человека в период его возрастных изменений. Результатом работы стал анализ качественных и количественных характеристик физического развития детей в заданной возрастной категории на основе предложенного комплекса специально разработанных упражнений по развитию профессионально важных качеств у обучающихся школ средствами регби. Данное обстоятельство явилось основанием для проведения эксперимента с целью установления истинности выдвинутой гипотезы посредством опытной проверки.

Ключевые слова: сенситивный период, регби, тренировочный процесс, эксперимент.

FORMATION OF PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES IN PHYSICAL EDUCATION OF RUGBY PLAYERS' SCHOOLCHILDREN

Savchuk Alexander Nikolaevich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Gruzenkin Viktor Ivanovich², candidate of pedagogical sciences, professor

Sundukov Alexander Sergeevich², associate professor

Sitnikov Yuriy Evgenievich^{2,3}, associate professor

Bazhenov Sergey Sergeevich^{1,2}

¹*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev*

²*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

³*Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia Federation, Krasnoyarsk*

Abstract. The article discusses the conditions for the formation of skills in mastering the technique and tactics of playing rugby for young athletes. The aim of the study was the process of formation of technical actions, the vision of a tactical game of rugby based on improving the physical qualities of young rugby players, taking into account the sensitive period of their development. The sensitive period is a time of favorable opportunities for more effective development of the qualitative aspects of a person during the period of his age-related changes. The result of the work was the analysis of the qualitative and quantitative characteristics of the physical development of children in a given age category on the basis of the proposed set of specially designed exercises for the development of professionally important qualities in school students by means of rugby. This circumstance was the basis for conducting an experiment in order to establish the truth of the hypothesis put forward through experimental verification.

Keywords: sensitive period, rugby, training process, experiment.

ВВЕДЕНИЕ. Рассматривая теорию развивающего обучения В.В. Давыдова, мы берем за основу периодизацию психических изменений ребенка в течение

возрастного развития. По определению В.В. Давыдова возраст представляет собой заданную ступень психического и физического развития человека.

Понятие «развивающее обучение» основано на теории культурно-исторической психологии Л.С. Выготского и психологической теории деятельности А.Н. Леонтьева [2, с. 374]. По мнению Л.С. Выготского, выявились три основные теории о соотношении обучения и развития: первая — не признает влияния обучения на развитие; вторая и третья — признают ее наличие независимо от того, как оно может быть истолковано.

Развитие ребенка реализуется, по Л.С. Выготскому, через «зоны ближайшего развития», которые формируются в процессе его обучения. Новая психическая функция станет собственным «индивидуальным продолжением» ее выполнения в коллективной деятельности, организация которой и есть обучение [2, с. 386]. Этап охарактеризуется как период подготовки человека к самостоятельной и взрослой жизни [3, с. 94].

Подобная периодизация в виде понятия «сенситивные периоды развития ребенка» впервые была введена отечественным ученым Л.С. Выготским. В широком понимании «Сенситивные периоды» представляют собой временные отрезки жизни ребенка, в которых чувствительность к стимулам окружающей среды соответствует потребностям развития человека. Это «окна возможностей, подсказывающие оптимальный период для обучения его чему-либо и приобретения каких-либо личностных качеств. Если ребенок не овладевает определенным видом умений, в этот период он уже не сможет так легко и быстро обучиться данному в будущем.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Подобную специфику качественных характеристик молодого человека можно объяснить как неравномерное развитие его систем организма. Поэтому мы берем за основу периоды, наиболее благоприятные для воспитания физических качеств в возрастной категории 11-12 лет.

Таблица 1 – Сенситивные периоды развития физических качеств, молодых людей по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.И. Волкову, В.И.Ляху

№ п/п	Физические качества	Возрастные периоды (девочки)
1.	Быстрота реагирования	7-13 лет
2.	Скоростно-силовые качества	с 9 до 12 лет
3.	Выносливость скоростная	после 12 лет
4.	Гибкость	с рождения до 13-14 лет
5.	Координационные способности	7–12, 13-14 лет
6.	Способность к перестроению двигательных действий	7-12 лет
7.	Способность к расслаблению	10-12, 14-15 лет

В соответствии с таблицей 1 у девочек, например, скоростная выносливость быстрыми темпами развивается в период после 12 лет. Наиболее благоприятные условия для возможности воспитания скоростно-силовых качеств, по определению профессора В.П. Филина, наблюдаются у юных спортсменок с 9 до 12 лет [6]. Быстроту реагирования следует начинать воспитывать с 7 лет, поскольку в этом возрасте отмечается повышенная лабильность нервных процессов. Развитие координационных способностей идет неравномерно. По данным К.Г. Некрасова, у детей с 7-12 лет наблюдается умеренное их развитие, с 12 до 14 лет происходит их

бурное формирование. По данным исследователей, прирост амплитуды движений (гибкость) отмечается с 8 до 14 лет [1, 7].

Рассматривая физическое воспитание обучающихся школ средствами регби в соответствии с таблицей 1, мы выяснили, что положение теории соотносится с программой подготовки юных регбистов, утвержденной в 2019 г. Министерством Просвещения Российской Федерации. Документ регламентирует базовый уровень подготовки [4]. Срок реализации программы предполагает обучение детей на протяжении шести лет [8].

В таблице 1 нами был проведен анализ развития базовых физических качеств для игры в регби. В качестве испытуемых была выделена группа девочек, занимающихся регби в количестве 30-ти участниц в возрастной категории 11-12 лет.

На всех этапах исследования мы фиксировали физическое состояние испытуемых. Оценка осуществлялась с целью обоснованного и всестороннего изучения влияния экспериментальной методики на организм занимающихся. Оценку физических показателей мы фиксировали по тестовым упражнениям, представленным в таблице 2.

Таблица 2 – Нормативы тестовых упражнений для юных регбисток

Уровень подготовленности	Удары ногой по мячу (кол-во раз)	Челночный бег 3х10 (сек.)	Ловля мяча после удара (кол-во раз)
Высокий	6	8,2	6
Средний	5	8,4	5
Низкий	4	8,7	4

Анализ начального уровня подготовленности детей указывает на низкий уровень подготовленности испытуемых, в процентном соотношении показатель невыполнения тестовых заданий испытуемых составил 70%.

Вторым этапом эксперимента стал процесс деления испытуемых на две подгруппы. Тренировочный процесс в экспериментальной работе осуществлялся в обычном режиме в соответствии с программой базового уровня подготовки юных регбистов. Особенностью проведения занятий в экспериментальной группе явилась ее организация, имеющая своей целью уделить внимание тем группам мышц, которые благоприятны для развития. В контрольной же группе изменений в плановых характеристиках не было.

В своих исследованиях мы опирались на исследования В.П. Филина, А.А. Гужаловского, В.И. Волкова, В.И. Ляха [5]. На основании имеющихся данных нами был разработан специальный комплекс физических упражнений, позволяющий направить усилия тренерского состава на совершенствование специальных качеств у юных спортсменок для игры в регби в соответствии с программой подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Формирующий эксперимент в соответствии с целью и задачами исследования позволил нам зафиксировать ряд изменений, имеющих положительную динамику совершенствования навыков у испытуемых экспериментальной группы. В результате по итогам

исследования суммарный уровень сдачи тестовых упражнений у юных регбисток экспериментальной группы фактически снизился на 40% ($73-33=40\%$).

Учитывая, что основные характеристики предмета исследования получили положительную динамику роста, представим результаты работы в графическом виде (рисунок 1).

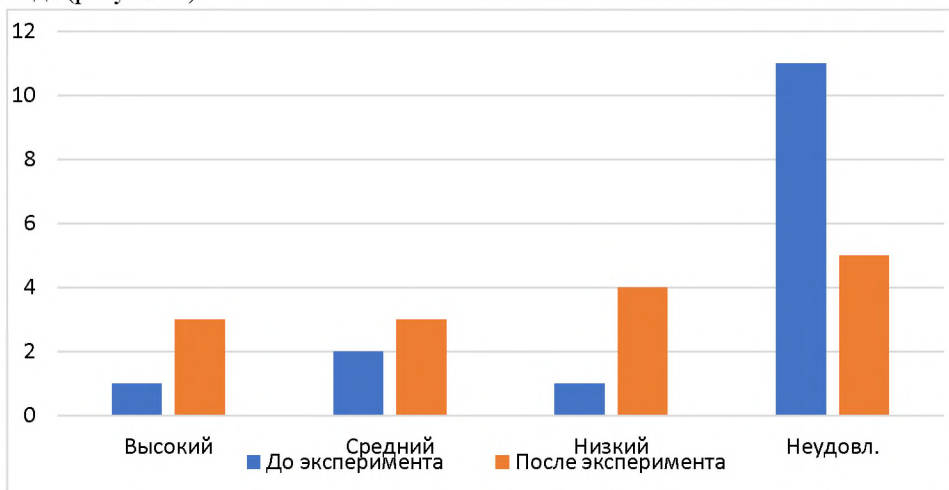


Рисунок 1 – Результаты тестовых упражнений в экспериментальной группе по окончании опытно-экспериментальной работы.

Результаты сдачи тестов контрольной группы на завершающем этапе указали на низкий уровень подготовленности его участников (рисунок 2).

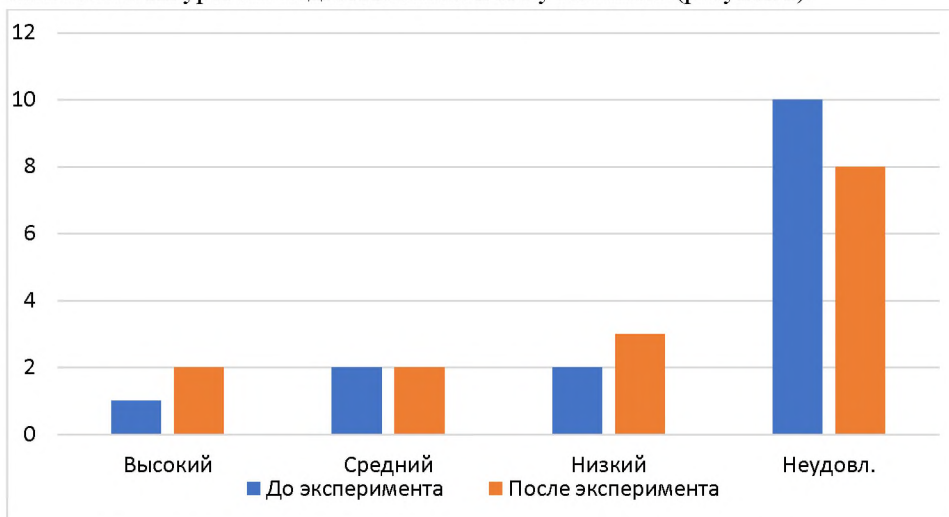


Рисунок 2 – Результаты тестовых упражнений в контрольной группе по окончании опытно-экспериментальной работы.

Результаты тестовых упражнений на начальном и завершающем этапах эксперимента показали, что уровень подготовленности в экспериментальной группе превышает динамику роста на 26% ($40-14=26\%$). Представленные значения указывают на верификацию выдвинутой гипотезы исследования о том, что становле-

ние раннего спортивного мастерства путем улучшения физических качеств юных регбистов на основе сенситивного периода их развития имеет, безусловно, положительную динамику. В целом полученные результаты сравнительного анализа контрольной и экспериментальной групп представлены на рисунке 3.

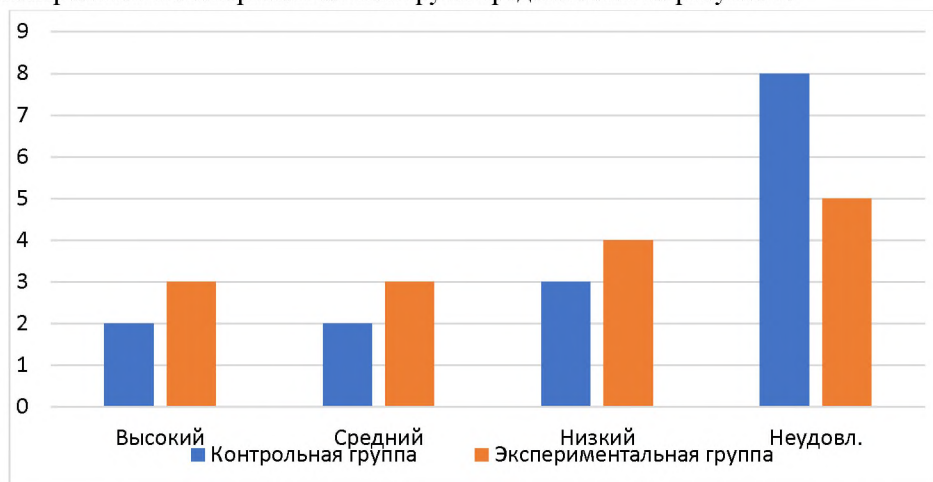


Рисунок 3 – Результаты тестовых упражнений испытуемых в контрольной и экспериментальной группах по окончании опытной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать вывод, что в соответствии с теорией сенситивного периода развитие психофизических качеств юных регбистов, таких как: сила, гибкость, быстрота реагирования, выносливость и координационные способности – находится в прямой зависимости от возрастной категории ребенка, а также субъективных профессиональных способностей педагога к поиску наиболее рациональных форм педагогического взаимодействия с обучающимися.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 295 с.
2. Выготский Л. С. Педагогическая психология. Москва : Педагогика, 1991. 480 с.
3. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения : монография. Москва : Интор, 1996. 544 с.
4. Дополнительная профессиональная программа базового уровня по виду спорта регби. Москва, 2019. 45 с.
5. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва : ТБТ Дивизион, 2006. 290 с.
6. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1974. 230 с.
7. Шалавина А. С., Шафикова Н. Ю., Сергеева Н. Б. Развитие гибкости студентов. Казань : Казан. ун-т, 2016. 39 с.
8. Leo F. M., Muratidis A., Pulido J. J., Lopez-Gajardo M. A., Sanchez-Oliva D. Perceived Behavior of Teachers and Students' Involvement in Physical Education: The Mediating Role of Basic Psychological Needs and Self-Determining Motivation // Physical culture and sports pedagogy. 2020. Vol. 27. P. 59–76. URL: <https://www.tandfonline.com/toc/cpes20/27/1> (дата обращения: 04.12.2023).

REFERENCES

1. Volkov L. V. (2002), *Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta* [Theory and methodology of children's and youth sports], Olimpiyskaya literatura, Kiev.

2. Vygotskiy L. S. (1991), *Pedagogicheskaya psikhologiya* [Pedagogical psychology], Pedagogika, Moscow.
3. Davydov V. V. (1996), *Teoriya razvivayushchego obucheniya : monografiya* [Theory of developmental education: monograph], Intor, Moscow.
4. *Dopolnitelnaya professionalnaya programma bazovogo urovnya po vidu sporta regbi* [Additional professional program of the basic level in the sport of rugby], (2019), Moscow.
5. Lyakh V. I. (2006), *Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitiye* [Coordination abilities: diagnostics and development], TVT Divizion, Moscow.
6. Filin V. P. (1974), *Vospitaniye fizicheskikh kachestv u yunyh sportsmenov* [Education of physical qualities in young athletes], Fizkultura i sport, Moscow.
7. Shalavina A. S., Shafikova N. Yu., Sergeyeva N. B. (2016), *Razvitiye gibkosti studentov* [Development of students' flexibility], Kazan. un-t, Kazan.
8. Leo F. M., Muratidis A., Pulido J. J., Lopez-Gajardo M. A. and Sanchez-Oliva D. (2020), "Perceived Behavior of Teachers and Students' Involvement in Physical Education, The Mediating Role of Basic Psychological Needs and Self-Determining Motivation", Physical culture and sports pedagogy, vol. 27. pp. 59–76, available at: www.tandfonline.com/toc/cpes20/27/1.

Поступила в редакцию 25.12.2023.

Принята к публикации 18.01.2024