

pp. 273–284.

5. Romanov, M.I. (2016), “Registration and evaluation of technical and tactical actions of highly qualified hockey players”, *Olympic sport and sport for all: XX International Scientific Congress, St. Petersburg*. pp. 181–184.

6. Khadartsev, A.A., Fudin, N.A., and Radchich, I.Yu. (2012), “Physiological bases of visual perception in the preparation of athletes from the standpoint of synergetics”, *Bulletin of new medical technologies*, No. 2. pp. 17–20.

7. Tsarkov, A.M., Pudlo, P.M. and Plotnikov, V.V. (2018), “Technical and tactical training of hockey players at the stage of advanced specialization”, *Topical issues of hockey theory and coaching training methods, 11th All-Russian scientific and methodological conference on the problems of advanced training, training and licensing of hockey coaches*, St. Petersburg, pp. 43–56.

Контактная информация: a.tochitskii@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 28.09.2023

УДК 37.037.1

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ СОТРУДНИЧЕСТВА У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Дина Владимировна Рудая, старший преподаватель, Барановичский государственный университет, Барановичи, Республика Беларусь

Аннотация

В статье рассматриваются психолого-педагогические детерминанты, определяющие участие детей 6–7 лет всех групп здоровья в совместной игровой и соревновательной деятельности: дифференциация содержания в двигательных заданиях, обуславливающая доступность выполнения двигательных действий для детей всех групп здоровья с учетом показаний и противопоказаний; развивающий потенциал спортивно-познавательных квест-игр, позволяющий актуализировать знания и развивать мыслительные операции в соревновательных условиях; установление межпредметных связей на основе интеллектуально-познавательной, соревновательной и игровой деятельности; установление правил спортивно-познавательной квест-игры в соответствии со спортивным этикетом, обуславливающим формирование социальных норм и правил поведения человека в обществе. Полученные результаты исследования позволили выявить целесообразность и актуальность разработки методики моделирования факультативных занятий для обучающихся 6–7 лет с учетом группы здоровья.

Ключевые слова: физическая подготовленность, моделирование, умения сотрудничать, дифференциация, факультативный курс, методика, дети 6–7 лет.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p403-407

INCREASE OF PHYSICAL FITNESS AND FORMATION OF SKILLS OF COOPERATION IN CHILDREN 6–7 YEARS OLD

Dina Vladimirovna Rudaya, senior teacher, Baranovichi State University, Baranovichi, Republic of Belarus

Abstract

The article discusses the psychological and pedagogical determinants that determine the participation of children aged 6–7 years of all health groups in joint play and competitive activities: differentiation of the content in motor tasks, which determines the availability of motor actions for children, all health groups, taking into account indications and contraindications; developing potential of sports and cognitive quest games, which allows updating knowledge and developing mental operations in the establishment of interdisciplinary connections based on intellectual and cognitive, competitive and gaming activities; the establishment of rules of sports and cognitive quest games in accordance with sports etiquette, which determines the formation of social norms and rules of human behavior in society. The expediency and relevance of the development of methods for improving physical fitness and the formation of skills of cooperation in children

aged 6–7 years on the basis of play and competitive activities is emphasized.

Keywords: physical fitness, modeling, skills of cooperation, differentiation, optional course, methodology, children 6–7 years old.

ВВЕДЕНИЕ

Многочисленные исследования (М. Кардозу, Д.М. Фернандеш, А.Е. Бактжановой, М. Eichinger) подтверждают широкое распространение среди обучающихся гиподинамии, характеризующейся ограничением двигательной активности, приводящей к снижению силы сокращения мышц и функциональных возможностей растущего организма [1, 2]. По мнению Н.В. Елиной, наиболее продуктивное решение задач физического воспитания обучающихся может осуществляться с применением игровых средств, учитывающих морфо-функциональные и двигательные возможности, интересы и потребности ребенка 6–7 лет, а также грамотного и направленного применения современных методик [3]. В этой связи определена необходимость развития мотивации к занятиям физическими упражнениями и повышения физической подготовленности, организации здорового образа жизни, формирования умений сотрудничать, увеличения уровня физкультурной грамотности у детей 6–7 лет с использованием разнообразных современных форм работы, основанных на игровой деятельности.

Таким образом, целью исследования явилось теоретико-экспериментальное обоснование моделирования факультативных занятий для обучающихся 6–7 лет с учетом группы здоровья.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Достижение поставленной цели осуществлялось посредством применения следующих методов: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогические наблюдения; структурированное интервьюирование; методика Г.А. Цукерман «Рукавички»; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Настоящее исследование проводилось в период с 2017 по 2022 г. в несколько этапов. В рамках формирующего педагогического эксперимента обучающиеся занимались на факультативных занятиях курса «К олимпийским вершинам». Апробация разработанной методики осуществлялась в образовательном процессе ГУО «СШ № 47 г. Минска», ГУО «СШ № 18 г. Барановичи» и ГУО «Гимназия № 2 г. Барановичи». Для этого обучающиеся были случайно распределены на экспериментальную и контрольную группы (ЭГ $n=56$), (КГ $n=56$) и на протяжении 34 занятий (сентябрь–май) осваивали факультативный курс «К олимпийским вершинам». Испытуемые ЭГ на теоретических занятиях (10 часов) выполняли проблемные и творческие задания рабочей тетради, а на практических занятиях (24 часа) формой организации была спортивно-познавательная квест-игра. Испытуемые КГ на теоретических занятиях осваивали учебный материал в процессе бесед и рассказов, а на практических – играли в подвижные игры. Продолжительность занятия в ЭГ и КГ не отличалась и составляла 35 минут [4–6].

Авторская методика моделирования факультативных занятий для обучающихся 6–7 лет с учетом группы здоровья представлена целевым, деятельностным и критериально-оценочным блоками.

Целевой блок методики был реализован на протяжении учебного года, включал в себя постановку задач, которые решены с помощью содержательного компонента деятельностного блока.

Задача актуализации знаний решалась в процессе выполнения интеллектуально-познавательных заданий в виде упражнений на развитие основных мыслительных операций (анализ, синтез, классификация, обобщение). Задача, направленная на формирование умений сотрудничать, была решена посредством организации работы над заданиями Рабочей тетради; выполнения заданий спортивного тимбилдинга; командного обсуждения интеллектуально-познавательных заданий, продуктивного общения между участниками при

выполнении соревновательно-игровых заданий для достижения конкретного результата. Задача, направленная на развитие физических качеств, была решена посредством выполнения соревновательно-игровых заданий спортивно-познавательной квест-игры.

Деятельностный блок методики включал в себя средства, методы и параметры нагрузки в соревновательно-игровых заданиях спортивной квест-игры. Средства деятельностного блока представлены соревновательно-игровыми и интеллектуально-познавательными заданиями. К каждой спортивно-познавательной квест-игре разработаны правила с учетом следующих позиций: умение договориться, прекратить обсуждение после свистка судьи, не совершать поступки, несправедливые по отношению к участникам команды-соперников [5].

Соревновательно-игровые задания представляли собой подвижные игры, подвижные игры с элементами спортивных игр, эстафеты, специальные упражнения для развития физических качеств, задания спортивного тимбилдинга. Их содержание разрабатывалось на основе дифференциации, позволяющей индивидуализировать двигательные действия и физическую нагрузку в них с учетом медицинских показаний и противопоказаний для детей каждой группы (основная, подготовительная, специальная медицинская группа (далее – СМГ), группа лечебной физической культуры (далее – ЛФК). Обучающиеся, отнесенные по медицинским показаниям к основной группе, выполняли двигательные действия по сюжету с максимально доступной для каждого ребенка интенсивностью, ориентацией на результат и физической нагрузкой преимущественно избирательной акцентированной направленности. Обучающиеся, отнесенные по медицинским показаниям к подготовительной группе после дополнительного медицинского осмотра и (или) обследования выполняли двигательные действия из основной группы. Обучающиеся, отнесенные к СМГ и группе ЛФК, выполняли универсальные для обеих групп двигательные действия на месте или с различными видами ходьбы, обусловленные сюжетом, с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

Интеллектуально-познавательные задания представляли собой упражнения на развитие основных мыслительных операций (анализ, синтез, классификация, обобщение). Содержание заданий определялось целевыми установками образовательного модуля и представляло собой отображение учебного материала в виде упражнений на развитие основных мыслительных операций (анализ, синтез, классификация, обобщение), требующих решения в соответствии с заданными условиями, самопроверкой ответов, закодированных с помощью QR-кодов, необходимостью сотрудничать, проявления интеллектуальных и познавательных способностей (знаний, смекалки, логики, сообразительности). Выполнение интеллектуально-познавательных заданий представляло собой способ заполнения ключевыми словами ментальной карты – средства систематизации учебной информации факультативного курса для развития психических функций (память, мышление и внимание), познавательной и творческой активности, воображения.

В процессе применения разработки методики были определены количественные параметры нагрузки в соревновательно-игровых заданиях спортивной квест-игры. Объем нагрузки соответствовал продолжительности одного соревновательно-игрового задания (до 4 минут) и спортивно-познавательной квест-игры в целом (35 минут). Интенсивность нагрузки определялась моторной плотностью, которая представляла собой отношение времени, отводимое на двигательную деятельность обучающихся к общей продолжительности спортивной квест-игры и находилась в диапазоне 45–55% [5].

Решение задач критериально-оценочного блока было направлено на экспертизу и коррекцию знаний, уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация) в совместной деятельности, уровня физической подготовленности.

Разработанная авторская экспериментальная методика позволила выполнить дифференциацию, определившую посильность участия в игровой и соревновательной деятельности детей всех групп здоровья для сплочения коллектива, формирования умений

сотрудничать, повышения уровня физической подготовленности, развития познавательной, творческой и коммуникативной активности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам структурированного интервьюирования определено достоверное улучшение показателей в ЭГ по вопросам № 1 ($p \leq 0,01$); № 5 ($p \leq 0,01$); № 6 ($p \leq 0,01$); № 7 ($p \leq 0,05$), в сравнении с КГ. Недостоверное повышение ($\geq 0,05$) выявлено по вопросам № 2, 3, 4 [6]. Анализ результатов методики Г. А. Цукерман «Рукавички» показал увеличение уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперации) в ЭГ, которые подтверждены достоверными различиями в значении «низкого» (до 23,2%, после 8,9% ($p \leq 0,05$)) и «высокого» уровня признака (до 10,7%, после 37,5% ($p \leq 0,01$)). В то же время значение «среднего» уровня признака не изменилось. В результатах КГ статистически значимые различия отсутствовали [6]. Оценка уровня физической подготовленности у девочек показала достоверное повышение ($p \leq 0,05$) уровня развития быстроты, гибкости, координационных способностей и недостоверное повышение ($p \geq 0,05$) скоростно-силовых способностей. Оценка уровня физической подготовленности у мальчиков показала достоверное повышение ($p \leq 0,05$) уровня развития быстроты, координационных способностей и недостоверное повышение ($p \geq 0,05$) уровня гибкости, скоростно-силовых способностей [4].

Таким образом, методика моделирования факультативных занятий для обучающихся 6–7 лет с учетом группы здоровья обеспечила формирование основ знаний, повышение уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперации) и уровня физической подготовленности [5].

ВЫВОДЫ

Определена целесообразность разработки нового универсального факультативного курса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», который позволил включить детей 6–7 лет всех групп здоровья в игровую и соревновательную деятельность спортивно-познавательной квест-игры, исходя из дифференциации содержания заданий. Такая совместная деятельность позволила повысить уровень физической подготовленности и сформировать умения сотрудничать у всех детей, способствовать социально-психологической адаптации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кардозу В.М. Гиподинамия – болезнь цивилизации / В.М. Кардозу, Д.М. Фернандеш, А.Е. Бакытжанова // Бюллетень медицинской интернет-конференции. – 2014. – № 5. – URL: www.cge48.ru/gigienicheskoe-vospitanie-i-obuchenie/informaciya-dlya-naseleniya/1334.htm (дата обращения: 22.08.2023).
2. Dodge B. Webquests: A technique for Internet-based learning / B. Dodge // Distance Educator. – 1995. – No. 1 (2). – P. 10–13.
3. Елина Н.В. Методика уроков физической культуры в начальных классах на основе упорядоченного использования подвижных игр : дис. ... канд. пед. наук / Елина Наталья Владимировна. – Коломна, 2008. – 189 с.
4. Рудая Д.В. Применение спортивной квест-игры в олимпийском образовании первоклассников / Д.В. Рудая // Вестник БарГУ. Серия Педагогические науки. Психологические науки. Филологические науки (литературоведение). – 2021. – Вып. 1 (9). – С. 17–21.
5. Рудая Д.В. Методика проведения спортивной квест-игры на факультативных занятиях по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» с учащимися 6–7-летнего возраста / Д.В. Рудая // Пачатковая школа. – 2021. – № 12. – С. 49–54.
6. Рудая Д.В. Педагогическая целесообразность внедрения факультативного курса «К олимпийским вершинам» по предмету «Физическая культура и здоровье» в образовательный процесс младших школьников 6–7 лет / Д.В. Рудая // Вестник БарГУ. Серия Педагогические науки.

REFERENCES

1. Kardozu, V.M. Fernandes, D.M. and Bakytzhanova, A.E. (2014), "Inactivity is a disease of civilization", *Medical Internet Conference Bulletin*, No. 5, pp. 704, available at: www.cge48.ru/gigienicheskoe-vozpitanie-i-obuchenie/informaciya-dlya-naseleniya/1334.htm (accessed 22 August 2023).
2. Dodge, B. (1995), "Webquests: A technique for Internet-based learning", *Distance Educator*, No. 1 (2), pp. 10–13.
3. Elina, N.V. (2008), *Methods of conducting physical education lessons in elementary grades based on the orderly use of outdoor games*, dissertation, Kolomna.
4. Rudaya, D.V. (2021), "Application of the sports quest game in the Olympic education of first graders", *Bulletin of BarSU. Series Pedagogical Sciences. Psychological Sciences. Philological sciences (literary studies)*, Issue 1 (19), pp. 17–21.
5. Rudaya, D.V. (2021), "Methods of conducting a sports quest game in optional classes on the academic subject "Physical culture and health"" with students of 6–7 years of age", *Pachatkova school*, No. 12, pp. 49–54.
6. Rudaya, D.V. (2022), "Pedagogical expediency of the introduction of the optional course "To the Olympic peaks" on the subject "Physical culture and health" in the educational process of younger schoolchildren 6–7 years", *Bulletin of BarSU. Series Pedagogical Sciences. Psychological Sciences. Philological sciences (literary studies)*, No. 1 (11), pp. 37–44.

Контактная информация: dina_rudaya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.09.2023

УДК 796.015

СОДЕРЖАНИЕ МОДЕЛИ ТРЕНИРОВКИ В РЫВКЕ ГИРИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДИНАМИЧЕСКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ

Денис Владимирович Руденко, соискатель, Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье обосновано содержание модели тренировки в рывке гири с использованием упражнений для динамического расслабления мышц.

Упражнения на динамическое расслабление мышц играют решающую роль в подготовке спортсменов, специализирующихся в рывке гири. Эти упражнения повышают гибкость, подвижность суставов и нервно-мышечную координацию, оптимизируя производительность и снижая вероятность травм во время тренировок с гирями. Настраивая программу разминки, уделяя особое внимание ключевым группам мышц и включая упражнения, специфичные для гиревого спорта, спортсмены могут повысить свою работоспособность и добиться успеха в этом динамичном и взрывном упражнении. Включение упражнений для динамического расслабления мышц, в тренировочный процесс вносит значительный вклад в общее развитие спортсменов, специализирующихся в рывке гири, а также способствует долголетию и устойчивости на их спортивном пути.

Ключевые слова: модель тренировки; спортсмены-гиревики; упражнения для динамического расслабления мышц; двигательные способности; спортивная тренировка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p407-412

CONTENT OF THE KETTLEBELL SNATCH TRAINING MODEL USING EXERCISES FOR DYNAMIC MUSCLE RELAXATION

Denis Vladimirovich Rudenko, applicant, Alexander Eduardovich Bolotin, doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University