

**ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ
ВОЛИ СПОРТСМЕНА-ПОДВОДНИКА – ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА
(ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ БАССЕЙНА «АВАНГАРД» КРАСНОЯРСКА)**

Арутюнян Т.Г.¹, Попов П.А.²

¹*«Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева», «Сибирский федеральный университет», Главное управление образования администрации «Красноярский информационно-методический центр», Красноярск, Россия, e-mail: nauka.07@mail.ru*

²*МАУ ДОД «Спутник», Красноярск, Россия, e-mail: popov-krsn@mail.ru*

В условиях внешнеполитической напряженности и в соответствии с новыми вызовами государства необходимо дальнейшее повышение уровня организационно-методического обеспечения оборонно-физкультурного воспитания молодежи, в том числе и спортсменов-подводников. Для поиска решения вышеназванной проблемы было проведено исследование в 2014–2015 учебном году в бассейне «Авангард» от МАУ ДОД «Спутник», направленное на повышение качества оборонно-физкультурного воспитания защитников Отечества с помощью и на основе физического упражнения. Поставленная цель достигнута с соблюдением педагогической этики, осуществлено положительное воздействие на физическое, морально-психологическое и нравственное развитие учащихся посредством освоения содержания дополнительного спецкурса «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества». Внедрение в практику специализированного лекционного курса способствовало более качественному воспитанию защитников Отечества с помощью физического упражнения.

Ключевые слова: спортсмен, подводник, воля, упражнение, патриот, воспитание, физическое, Отечество, результат.

**PHYSICAL EXERCISE AS A MEANS OF EDUCATION WILL ATHLETE-DIVER -
DEFENDER OF THE FATHERLAND (EXPERIMENTAL DATA POOL «AVANGARD»
KRASNOYARSK)**

Arutyunyan T.G.¹, Popov P.A.²

¹*«Siberian State Aerospace University named after Academician MF Reshetnev», «Siberian Federal University», Education Department of Administration of" Krasnoyarsk «Information and Methodological Center», Krasnoyarsk, Russia, e-mail: nauka.07@mail.ru*

²*UIA DOD «Sputnik», Krasnoyarsk, Russia, e-mail: popov-krsn@mail.ru*

In the context of foreign policy tensions and in accordance with the new challenges of the state is necessary to further increase organizational methods of defense sports education of young people, including athletes and divers. To solve the above problem, a study was conducted in the 2014–2015 academic year in the pool «Avangard» from UIA DOD «Sputnik» aimed at improving the quality of military-sports training with the help of Fatherland Defenders and through physical exercise. The goal is achieved in compliance with the teaching of ethics, carried a positive impact on the physical, moral, psychological and moral development of the students through the development of the content of the additional special course «Physical exercise as a means of education and will sverhvoli future Defender of the Fatherland». The introduction of the practice of specialized lecture course contribute to a better education Defenders of the Fatherland through physical exercise.

Keywords: sportsman, submarine, will, exercise, patriot, education, physical Fatherland result.

Актуальность исследования. Г.С. Туманян, заслуженный тренер и призёр чемпионатов СССР по самбо, сказал: достичь профессионального мастерства уровня экстра-класса и максимально раскрыть свои возможности может только тот, кто обладает высоким уровнем стрессоустойчивости. Успешный спортсмен обладает одновременно и технико-тактической подготовленностью, и необходимым уровнем психологической подготовленности, которая является ведущим фактором в достижении победы [8].

Главной характеристикой личности, обуславливающей достижения в спорте, является мотивация. Она оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме человека в ходе спортивной деятельности, и оказывает тем самым прямое влияние на ее результативность. В условиях жесткого соревновательного противоборства можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у мотивированного спортсмена, обладающего максимальной выраженностью мотивации [4].

Физическая культура с присущим ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры характеризуется осознанием ее влияния на духовную сферу человека [5].

Анализ специальной литературы не позволил найти специального отражения содержания, форм, методов учебно-воспитательного процесса по воспитанию социально значимых ценностей занимающихся на примере спортсменов-подводников. Формирование социально значимых ценностей личности средствами физической культуры должно идти, по мнению Л.И. Лубышевой и А.В. Еганова, по направлениям, включающим семь групп воспитательной работы [2;6]. Из семи групп воспитания, обозначенных уважаемыми специалистами, мы уделили внимание государственно-патриотическому, нравственному и социально-патриотическому. Учитывая вышесказанные научно-теоретические положения, а также развитие профессионально важных качеств и психолого-физиологических свойств [10], нами был организован процесс подготовки спортсменов-подводников.

Цель исследования. Разработать элементы концептуальных положений педагогической системы оборонно-физкультурного воспитания спортсменов-подводников.

Гипотеза. Лекционное сопровождение (посредством спецкурса) тренировочного процесса спортсменов-подводников позволит выйти на более высокий качественный уровень физической, морально-волевой и нравственной подготовки молодёжи.

Задачи исследования. В соответствии с целью и гипотезой:

Разработать методы и организацию исследования;

В опытно-экспериментальной работе обосновать эффективность спецкурса «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества» [1], детерминирующего повышение двигательной активности и усиливающего патриотическое воспитание спортсменов-подводников.

Объект исследования. Физическая, морально-волевая и нравственная подготовка спортсменов-подводников.

Предмет исследования. Сопряженная физическая и морально-волевая подготовка спортсменов-подводников.

Информационная база исследования основана на документах и материалах государственных органов, законодательных и нормативных актах Российской Федерации по вопросам дальнейшего развития спорта высших достижений и массового спорта; нормативных документах, приказах и распоряжениях Российской Федерации по видам спорта, Министерства образования и науки Российской Федерации, материалах и данных периодической печати, монографий и других научных изданий по теме исследования.

Эмпирическую базу работы составляют аналитические данные, опубликованные в научно-исследовательских изданиях, экспертные разработки российских и зарубежных специалистов в области физической подготовки спортсменов-подводников, собственные результаты исследования авторов.

Методология теоретических положений исследования базируется на интеграции философских, общенаучных, отраслевых и конкретно-исследовательских принципов, подходов и методов [7].

Научная новизна результатов исследования заключается в постановке и решении проблем повышения качества физической подготовки спортсменов-подводников посредством выполнения физического упражнения, в разработке педагогической системы оборонно-физкультурного воспитания спортсменов-подводников, обеспечивающей патриотическое воспитание молодёжи и способствующей улучшению физической подготовки, в ее теоретическом обосновании и экспериментальной апробации. Предметом комплексного научного исследования стали:

Обоснование перспективных направлений повышения результативности использования физического упражнения в подготовке спортсменов-подводников;

Изучение связи между процессом выполнения физических упражнений и воспитанием (в том числе воли и сверхволи) спортсменов-подводников будущих защитников Отечества;

Разработка и теоретическое обоснование эффективности спецкурса как средства мотивации повышенной двигательной активности и патриотического воспитания спортсменов-подводников;

Внедрение в тренировочную практику специализированного лекционного курса, способствующего более качественному воспитанию защитников Отечества с помощью физического упражнения.

Результаты исследования и их обсуждение. В 2014–2015 учебном году на базе бассейна «Авангард» от МАУ ДОД «Спутник» в городе Красноярске Т.Г. Арутюняном был организован педагогический эксперимент, который проводился совместно с заслуженным тренером России П.А. Поповым (экспериментальная и контрольная группы). Для решения поставленной проблемы был организован тренировочно-воспитательный процесс с

использованием разработанного спецкурса дополнительного образования «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества» [1].

Исследование проводилось с 1 декабря 2014 года по 1 июня 2015 года. Осуществлялся контроль физической и технической подготовленности испытуемых. В эксперименте приняло участие – 12 человек (4 девушки и 8 юношей) с одинаковой физической подготовленностью и одинаковым уровнем спортивного мастерства (классификации) – первый разряд по подводному спорту. Методом случайной выборки в контрольную группу было включено 6 (2 девушки и 4 юношей) и в экспериментальную 6 (2 девушки и 4 юношей) спортсменов.

Представители экспериментальной группы в течение данного периода получали дополнительное образование по вышеназванному спецкурсу. Основным эксперимент проводился в условиях тренировочного процесса, что позволило полностью контролировать уровень физического состояния спортсменов-подводников, рост их тренированности и восстановительные процессы. Благодаря тщательному анализу результатов проводимого педагогического эксперимента были конкретизированы методические подходы и внесены уточнения в ранее разработанный спецкурс.

Сопоставление велось по четырем дисциплинам: 50 м в/л; 100 м в/л; 200м в/л; 400м в/л. Для того чтобы различные события как можно меньше повлияли на результат, мы определили оптимальный срок эксперимента – шесть месяцев. Мы также воспользовались рекомендациями относительно организации процесса измерений факторов невалидности [2;3;7].

Тренировочные условия на протяжении эксперимента не менялись. Тестирование проводилось на одном и том же контингенте, в одних и тех же спортивно-технических условиях. Испытуемые экспериментальной и контрольной групп равномерно посещали занятия. Спортсмены не знали о проводившемся эксперименте, проведение тестирования было объяснено требованиями управления спортивной школы для своей внутренней отчетности.

После проведения эксперимента процент прироста физической подготовленности в экспериментальной группе был выше и у юношей (по большинству показателей) и у девушек (по большинству показателей) (см. рис. 1 и рис. 2).

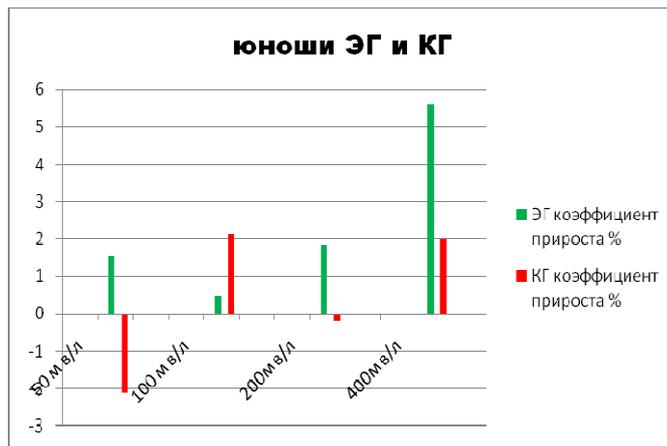


Рис. 1. Прирост физической подготовленности юношей

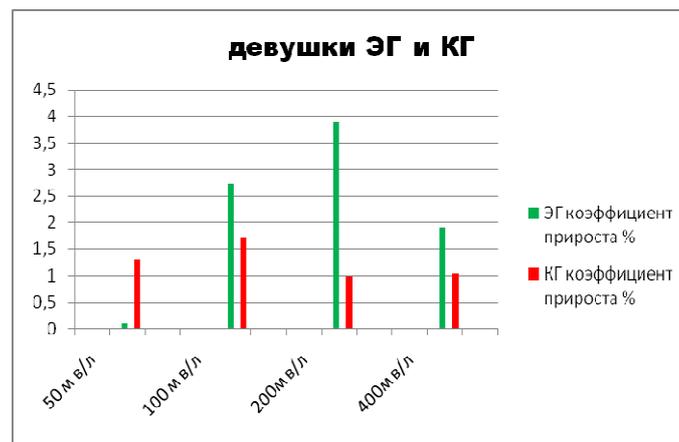


Рис. 2. Прирост физической подготовленности девушек

У юношей контрольной группы по двум видам было снижение процента. Процент прироста физической подготовленности рассматривался, в каждой группе, который вычислялся по формуле S.Brody
$$W = \frac{100 \times (v_2 - v_1)}{\frac{1}{2} \times (v_1 + v_2)}$$

где v_1 – исходный показатель, v_2 – конечный показатель, получаем процент прироста физической подготовленности за соответствующий период [9]. Кроме этого, два спортсмена (девушка и юноша) экспериментальной группы выполнили норматив Мастера спорта международного класса. Воспитанники экспериментальной группы – одна девушка тяжело болела февраль-март, в июне ей предстоит операция, другая девушка болела в марте три недели, а один юноша перенес операцию на плечо в апреле.

Из результатов тестирования после окончания педагогического эксперимента видно, что экспериментальная группа имеет лучшие показатели.

Выводы

1. Экспериментальная методика, включающая в себя спецкурс «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества», способствовала

более качественному оборонно-физкультурному воспитанию защитников Отечества с помощью и на основе физического упражнения;

2. Для повышения результативности использования физического упражнения необходимо осознанное понимание спортсменами-подводниками необходимости его выполнения;

3. Экспериментально обосновано влияние спецкурса как средства воспитания (в том числе воли и сверхволи) будущего защитника Отечества;

4. Теоретически обоснован элемент системы, влияющей на воспитание (в том числе воли и сверхволи) будущего защитника Отечества, основным составляющим которой является физическое упражнение. Сравнение по четырем дисциплинам тестирования показало прирост физических качеств выше в экспериментальной группе;

5. Внедрение в практику специализированного лекционного курса способствовало более качественному воспитанию защитников Отечества с помощью физического упражнения.

Список литературы

1. Арутюнян, Т.Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества: спецкурс, рекомендован КИМЦ ГУО администрации г. Красноярска для практической работы в средних общеобразовательных учреждениях / Т.Г. Арутюнян. – Красноярск: Городской информационно-издательский центр, 2011. – 40 с.

2. Еганов А.В. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально значимых ценностей // Фундаментальные исследования. – 2009. – № 5. – С. 95-97.

3. Закирьянов, К.Х., Орехов, Л.И. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре /К.Х. Закирьянов, Л.И. Орехов. – Алматы: Казахская академия спорта и туризма, 2002. – 112 с.

4. Кузьмин, Е.Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации волейболистов 15–16 лет: автореферат дисс. ... канд. педагогических наук / Е.Б. Кузьмин. – Набережные Челны: Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2009. – 22 с.

5. Лубышева, Л.И. Социально-педагогические аспекты нововведений в организации и содержании физического воспитания учащейся молодежи: Здоровье и физические упражнения, Международная научно-практическая конференция / Л.И. Лубышева. – Тюмень: 19-20 октября 2000 г.

6. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технологии реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11-17.

7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
8. Смирнова, В. В. Динамика личностных характеристик спортсменов в процессе психологического сопровождения (на примере борцов высокой квалификации): автореферат дисс. ... канд. психол. наук / В.В. Смирнова. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский гос. ун-т, 2012. – 26 с.
9. Усаков, В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада и школы: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. / В.И. Усаков. – Омск, 2000. – 87 с.
10. Хазова С.А. Компетентностный подход к профессиональному физкультурно-спортивному образованию // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – Майкоп, 2008. – Вып. 7.

Рецензенты:

Хазова С.А., д.п.н., профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Адыгейского государственного университета, г. Майкоп;
Сидоров Л.К., д.п.н., профессор, КГПУ им. В.П. Астафьева, г. Красноярск.