

ЭЛЕМЕНТЫ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ, ПАТРИОТИЧЕСКИХ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ (ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ ДВОРЦА ВОДНОГО СПОРТА КРАСНОЯРСКА)

Арутюнян Т.Г.¹⁻³, Попова С.Н.⁴

¹«Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева», Красноярск;

²«Сибирский федеральный университет», Красноярск;

³Главное управление образования администрации «Красноярский информационно-методический центр», Красноярск, Россия, e-mail: nauka.07@mail.ru;

⁴«Дворец водного спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева», Красноярск, Россия, e-mail: snp1874@mail.ru

С сентября 2014 по сентябрь 2015 года (календарный цикл спортивных состязаний и обработка результатов) на базе бассейна «Дворец водного спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева» в городе Красноярске был организован педагогический эксперимент. 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», а также применением авторского стимулирования развития волевых качеств. Представители экспериментальной группы в течение данного периода получали дополнительное образование по вышеназванному спецкурсу и получали задания, стимулирующие развитие волевых качеств по методикам известных ученых Т. Т. Дзамгарова, А. Ц. Пуни, Л.П. Матвеева и собственных методик авторов. До эксперимента средний балл обязательной программы в контрольной и экспериментальной был примерно одинаков: КГ – 43, 21 и ЭГ – 42, 68. А после проведения эксперимента средний балл в контрольной вырос на полтора пункта – 44, 75, а в экспериментальной вырос на 9, 62 и составил 55, 3 балла. Внедрение в тренировочную практику авторских вариантов стимулирования для развития волевых качеств и спецкурса «Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества» положительно повлияли на результаты экспериментальной группы.

Ключевые слова: спортсменки, синхронницы, вода, плавание, методика, эксперимент, спорт, воля, методика, тренировка, воспитание.

THE ELEMENTS OF THE CONCEPTUAL PROVISIONS OF THE EDUCATIONAL SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION, PATRIOTIC AND VOLITIONAL QUALITIES IN SYNCHRONIZED SWIMMING (EXPERIMENTAL DATA WATER SPORTS PALACE IN KRASNOYARSK)

Arutyunyan T.G.¹⁻³, Popova S.N.⁴

¹«Reshetnev Siberian State Aerospace University», Krasnoyarsk;

²«Siberian Federal University», Krasnoyarsk;

³Education Department of Administration of Krasnoyarsk «Information and Methodological Center», Krasnoyarsk, Russia, e-mail: nauka.07@mail.ru;

⁴«Palace of Water Sports Reshetnev Siberian State Aerospace University», Krasnoyarsk, Russia, e-mail: ppop-krsn@mail.ru

From September 2014 to September 2015 (calendar cycle sports and processing of results) on the basis of the pool «Palace of water sports Siberian State Aerospace University named after Academician MF Reshetnev» in Krasnoyarsk was organized pedagogical experiment. To solve the problem of organized training-educational process using a special course designed supplementary education «Physical exercise as a means of education and faith sverhvoli future Defender of the Fatherland», as well as the application of copyright to stimulate the development of volitional qualities. Representatives of the experimental group during this period received additional training on the above courses and received tasks stimulate the development of volitional qualities of the methods well-known scientists TT Dzhamgarova, A. C. Puni, LP Matveev and the authors of our own techniques. Before the experiment GPA mandatory program in the control and experimental was approximately the same: KG - 43, 21 and EG - 42, 68. After the experiment, the average score in the control increased by one and a half points - 44, 75, and in the experimental grew by 9, 62 and was 55, 3 points. The introduction of the practice of copyright training incentive options for the development of strong-willed qualities and a special

course "Physical exercise as a means of education and faith sverhvoli future Defender of the Fatherland" positive impact on the results of the experimental group.

Keywords: athletes sinhronnitsy, water, swimming, technique, experiment, sport, will, methodology, training, education.

Актуальность исследования. Успешный спортсмен обладает одновременно и технико-тактической подготовленностью, и необходимым уровнем психологической подготовленности, которая является ведущим фактором в достижении победы [9].

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 [6].

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 [7].

Т. Т. Джемгаров и А. Ц. Пуни определяют две основные категории трудностей: первая – биодинамические (непосредственные), возникающие при преодолении сопротивления и противодействия физических сил, действующих непосредственно на тело и организм спортсмена, и вторая – психологические (опосредствованные), затрудняющие двигательную деятельность спортсмена опосредствованно, через угнетение его психического состояния [3]. Л.П. Матвеев с целью стимулирования развития волевых качеств разработал систему дополнительных заданий и установок. Приемы введения и реализации специальных волеумобилизирующих заданий он условно объединил в три группы.

Первая группа – введение заданий и установок по повышению привычных параметров усилий (скорости и темпа движений, интенсивности и длительности напряжений и другое) на фоне затрудняющих функциональных сдвигов, которые возникают в процессе упражнений. Вторая группа – введение соревновательных начал с установкой на обязательное достижение заданного результата, несмотря на завышение требования к условиям его демонстрации. Третья группа – стимулирование волевых проявлений путем усложнения внешних условий действий.

Наше авторское уточнение и расширение вышеназванных теоретических положений направленно на использование его в учебном процессе детского сада, общеобразовательной школы, высшего учебного заведения, спортивных школ и заключается в следующем. Во-первых, уточняем первую группу волеумобилизирующих заданий Л.П. Матвеева [8].

Добавляем в нее: изменение правил и/или условий соревнований для одной из команд или одного из участников усложняющих данное участие. А также изменение технических параметров выполнения физического упражнения. И добавляем четвертую группу волеумобилизирующих заданий, которая стимулирует волевые проявления путем усложнения внутренних условий. Пример изменения внутренних условий в синхронном плавании приведен ниже.

Учитывая вышесказанные научно – теоретические положения, а также развитие профессионально важных качеств, психолого-физиологических свойств [10] и гуманистический принцип равных возможностей [2] нами был организован процесс подготовки спортсменок-синхронниц.

Цель исследования. Разработать элементы концептуальных положений педагогической системы воспитания физических, патриотических и волевых качеств на примере спортсменок-синхронниц.

Гипотеза. Лекционное сопровождение (посредством спецкурса) тренировочного процесса спортсменок-синхронниц и целенаправленное стимулирование развития волевых качеств позволит выйти на более высокий качественный уровень физической, морально-волевой и нравственной подготовки спортсменок.

Задачи исследования. В соответствии с целью и гипотезой:

1. Разработать методы и организацию исследования;
2. 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 спортсменок-синхронниц;
3. В опытно-экспериментальной работе обосновать эффективность стимулирования развития волевых качеств.

Объект исследования. Физическая, морально-волевая, патриотическая и нравственная подготовка спортсменок-синхронниц.

Предмет исследования. Сопряженная физическая и морально-волевая подготовка спортсменок-синхронниц.

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 спортсменок-синхронниц, собственные результаты исследования авторов.

Методология теоретических положений исследования базируется на интеграции философских, общенаучных, отраслевых и конкретно-исследовательских принципов, подходов и методов [8].

Научная новизна результатов исследования заключается в постановке и решении проблем повышения качества физической и технической подготовки спортсменок-синхронниц посредством выполнения физического упражнения, в разработке концептуальных положений педагогической системы воспитания физических, патриотических и волевых качеств и способствующей улучшению физической подготовки, в ее теоретическом обосновании и экспериментальной апробации. Предметом комплексного научного исследования стали:

1. Обоснование перспективных направлений повышения результативности использования физического упражнения в подготовке спортсменок-синхронниц;
2. Изучение связи между процессом выполнения физических упражнений и воспитанием (в том числе воли и сверхволи) спортсменок-синхронниц;
3. Разработка и теоретическое обоснование эффективности спецкурса как средства мотивации повышенной двигательной активности, патриотического и волевого воспитания спортсменок-синхронниц;
4. Внедрение в тренировочную практику специализированного лекционного курса, способствующего более качественному воспитанию защитников Отечества с помощью физического упражнения;
5. Внедрение в тренировочную практику авторских вариантов стимулирования для развития волевых качеств.

Результаты исследования и их обсуждение. С сентября 2014 по сентябрь 2015 года (календарный цикл спортивных состязаний и обработка результатов) на базе бассейна «Дворец водного спорта Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева» в городе Красноярске Т.Г. Арутюняном был организован педагогический эксперимент, который проводился совместно с тренером по синхронному плаванию С. Н. Поповой (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],

а также применением авторского стимулирования развития волевых качеств. Например, в нашей экспериментальной работе изменением внутреннего условия было повторение два или три раза одной фигуры с большей задержкой дыхания. Предлагалось спортсменкам на выбор выполнить одну фигуру или данную фигуру повторить два-три раза. Выбор более сложного задания свидетельствовал о проявлении волевых качеств спортсменками.

Осуществлялся контроль физической и технической подготовленности испытуемых. В эксперименте приняло участие – 24 человека (две группы по 12 девушек) с одинаковой физической подготовленностью и одинаковым уровнем спортивного мастерства (классификации) – первый разряд по синхронному плаванию 2005-2006 года рождения. Методом случайной выборки в контрольную группу было включено 12 и в экспериментальную 12 девушек спортсменок.

Представители экспериментальной группы в течение данного периода получали дополнительное образование по вышеназванному спецкурсу и получали задания стимулирующие развитие волевых качеств по методикам известных ученых Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни, Л.П. Матвеева и собственных методик авторов. Основной эксперимент проводился в условиях тренировочного процесса, что позволило полностью контролировать уровень физического состояния спортсменок-синхронниц, 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 обязательной программе, которая включает в себя 12 фигур. За день до соревнований проводится жеребьевка, и участники узнают какие 4 фигуры им предстоит выполнить. Выполнение 4-х фигур оценивают 7 судей по 10 бальной шкале, самая высокая и низкая оценка вычеркиваются, сумма баллов умножается на коэффициент сложности фигуры. Это самый объективный вид программы в синхронном плавании. По выполнению этой программы присуждаются разряды. Данные взяты по трем стартам: 1. Первенство Сибирского Федерального округа 3-6 апреля 2014г. г. Бердск Новосибирской области; 2. Всероссийский турнир «Жемчужина Югры» 2-6 декабря 2014г. г. Ханты-Манейск; 3. Всероссийский турнир «Краса Сибири» 6-10 апреля 2015г. г. Бердск Новосибирской области. Мы также воспользовались рекомендациями относительно организации процесса измерений факторов невалидности [4; 5; 8].

Тренировочные условия на протяжении эксперимента не менялись. Результаты соревнований сопоставлялись и проводились на одном и том же контингенте, в одних и тех же спортивно-технических условиях. Испытуемые экспериментальной и контрольной групп равномерно посещали занятия. Спортсменки не знали о проводившемся эксперименте,

проведение лекционного курса и авторского стимулирования развития волевых качеств было объяснено требованиями руководства дворца водного спорта для своей внутренней отчётности.

До эксперимента средний балл обязательной программы в контрольной и экспериментальной был примерно одинаков: КГ – 43, 21 и ЭГ – 42, 68. А после проведения эксперимента средний балл в контрольной вырос на полтора пункта – 44, 75, а в экспериментальной вырос на 9, 62 и составил 55, 3 балла.

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 высокой двигательной мотивации спортсменок-синхронниц;
2. Для повышения результативности использования физического упражнения необходимо осознанное понимание спортсменками необходимости его выполнения;
3. Внедрение в тренировочную практику авторских вариантов стимулирования для развития волевых качеств положительно повлияли на результаты экспериментальной группы.

Список литературы

1. Арутюнян Т.Г. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества: спецкурс, рекомендован КИМЦ ГУО администрации г. Красноярск для практической работы в средних общеобразовательных учреждениях/Т.Г. Арутюнян. – Красноярск: Городской информационно-издательский центр, 2011. – 40 с.
2. Барабанова В.Б. «Социум – культура – человек» в социальной практике спорта// Фундаментальные исследования. – 2014. – № 1. – С. 189-194.
3. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ./Под. ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. — М.: Физкультура и спорт, 1979 — 143 с, ил.
4. Еганов А.В. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально значимых ценностей // Фундаментальные исследования. – 2009. – № 5 – С. 95-97.
5. 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.

6. Кузьмин Е.Б. Педагогические условия формирования спортивной мотивации волейболистов 15-16 лет: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Е.Б. Кузьмин. – Набережные Челны: Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2009. – 22 с.
7. 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.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
9. Смирнова В. В. Динамика личностных характеристик спортсменов в процессе психологического сопровождения (на примере борцов высокой квалификации): Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата психологических наук / В.В. Смирнова. – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2012. – 26 с.
10. Хазова С.А. Компетентностный подход к профессиональному физкультурно–спортивному образованию//Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – Майкоп, 2008. – Выпуск 7.

Рецензенты:

Сидоров Л.К., д.п.н., профессор, КГПУ им. В.П. Астафьева, г. Красноярск;

Кудрявцев М.Д., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой валеологии Торгово-экономического института ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск.