

Бег способствует процессу похудения, улучшает выносливость организма, повышает его иммунные силы.

Заключение

Довольно очень сложно и почти невозможно оспорить тот факт, что умеренные физические нагрузки благотворно влияют на организм человека. Пониженная активность ведёт к развитию различных заболеваний, увяданию организма и сокращению продолжительности жизни. А ведь для лиц зрелого возраста качество жизни играет немаловажную роль, потому что здоровые и спортивные люди проживают долгую жизнь.

Всем людям необходимо серьёзней относиться к физической культуре, как к средству профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Сидячий образ жизни и отсутствие должных физических нагрузок являются актуальными проблемами современного общества. Нельзя допустить ухудшения ситуации, а, значит, нужно проводить спортивные акции, призывать людей к участию в них и на собственном примере показывать, как сильно влияет спорт на здоровье человека и всего населения.

Литература

1. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе: учебно-методическое пособие / под ред. С. А. Медведевой, Е. Б. Ольховской, Т. А. Сапегинной. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2016. 261 с. – ISBN 978-5-8050-0603-7

2. Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д. (и др.) Физическая культура. Учебник. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0.

3. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь [Текст] : учеб. пос. для вузов / Гришина Ю.И. - 4-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 248, [1] с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245. - ISBN 978-5-222-21447-3.

УДК 796

СОВОКУПНОСТЬ МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 4-6 ЛЕТ COMPETENCE OF METHODS OF EDUCATION OF COORDINATING ABILITIES IN GYMNASTS 4-6 YEARS

Галеева А.И., Соколикова М.К.

Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма, Казань

Galeeva A.I., Sokolikova M.K.

Volga State Academy of Physical Culture Sport and Tourism, Kazan

galeeva.almira.95@mail.ru

Аннотация. Эта работа приурочена к рассмотрению значительности координации в художественной гимнастике. В ряде литературных источников координационные способности описываются как личные психологические

качества человека, которые обуславливают восприятие, исполнение, обучаемость в области двигательного действия.

Annotation. This work is dedicated to the consideration of significance coordination in rhythmic gymnastics. In the number of literary sources of coordination abilities are described as personal psychological qualities of a person that determine perception, execution, learning in the field of motor action.

Ключевые слова: двигательные действия, воспитание координационных способностей, художественная гимнастика.

Key words: physical action, parenting coordinationabilities, rhythmic gymnastics.

Особенность данного вида спорта воспитывает способность быстро осваивать новейшими движениями и менять двигательную деятельность в соответствии с требованиями неожиданно меняющейся обстановки [1,3,4]. Трудность структуры двигательных действий предъявляет требования к двигательной памяти занимающихся, полноте зрительных представлений, точности повторения движений. Качество исполнения упражнений устанавливает необходимость самоконтроля и корректировки мышечных усилий, устойчивости внимания, умения его концентрировать и распределять, быстроты мышления [2].

Проблема развития координационных способностей у ребенка рассматривалась сравнительно небольшим количеством специалистов (М.А. Румер, Родина, Е.Ю. и др.). Анализ литературы по данной проблеме свидетельствует, что методики, направленные на развитие координационных способностей сегодня для детей 4-6 лет в художественной гимнастике недостаточно разработаны, особенно с учетом современных правил и федеральным стандартом по художественной гимнастике.

В связи с тем, что художественная гимнастика является видом спорта с ранней спортивной специализацией, когда к занятиям гимнастикой привлекаются девочки трех – четырехлетнего возраста, развитие координации в таком юном возрасте становится наиболее актуальным.

Задачи исследования:

1. Разработать тесты для определения координационных способностей девочек 4-6 лет.

2. Разработать методику, направленную на воспитание координационных способностей у девочек 4-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Для определения координационных способностей у гимнасток были использованы диагностические тесты, описанные в таблице 1.

На основе анализа научно-методической литературы нами были определены двигательные задания, которые были сгруппированы в 5 блоков. В содержание разработанной нами методики входили упражнения, направленные на воспитание одного из видов координации: статической, динамической и пространственно-временной.

Таблица 1

Тесты для определения уровня развития координационных способностей
у юных гимнасток

№	Описание теста	Оценка исполнения		
		1б - «низкий» уровень	2б - «средний» уровень	3б - «высокий» уровень
1	Способность к равновесию. Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	удержание в течение 2''	удержание в течение 4''	удержание в течение 6''
2	Ритмическая координация. Маршируя под каждый счет, выполнять на четыре счета круг левой рукой, правой круг назад. Выполняется в движении.	Затруднения выполнения на месте	Затруднения выполнения в движении	Единичные ошибки
3	Дифференцированная способность. Прыжки на месте на двух ногах (8 прыжков - быстро, 8 - медленно)	Более 3-х ошибок	С 2-3 ошибками	Безошибочное выполнение
4	Способность к реагированию. Свободный бег по кругу, дополнительные задания (повороты, прыжки, присев), выполняемые под свисток	Долгое время реагирования на сигнал	Среднее время реагирования на сигнал	Быстрое время реагирования на сигнал
5	Ориентационная способность. Выполнение поворота на двух (на носках), руки наверху, затем, не вставая на пятки выполнение «точки».	Выполнение поворота с падением	Выполнение поворота с «точкой» на пятках	Выполнение поворота с «точкой» на полупальцах

Таблица 2

Основные блоки экспериментальной методики

Блоки	Описание
Гимнастический мяч	Работа с гимнастическим видом многоборья (мяч), для развития координации крупных мышц
Теннисный мяч	Работа с уменьшенным размером предмета для развития координации мелких мышц
Упражнения на скамейке	Работа в малой площади опоры, для развития статической, динамической и пространственно-временной координации.
Упражнения на скамейке с мячом	Работа в усложненной ситуации, для развития статической, динамической и пространственно-временной координации.
Игры	Подвижные игры и эстафеты, для развития ориентационной способности и способности реагирования.

На рисунке представлено изображение методики воспитания координационных способностей гимнасток 4-6 лет в схеме. Мы видим, что методика длится в течение 16-ти недель. Каждое занятие, был включен пятый блок (подвижные игры), для смены обстановки тренировочного занятия и привлечение детей к занятию, а также со связи младшим возрастом детей, которые воспринимают лучше информацию через игровую деятельность. Следующие блоки распределились именно таким образом, так как плавно переходят друг от друга и усложнением выполнения упражнений последующих блоков.

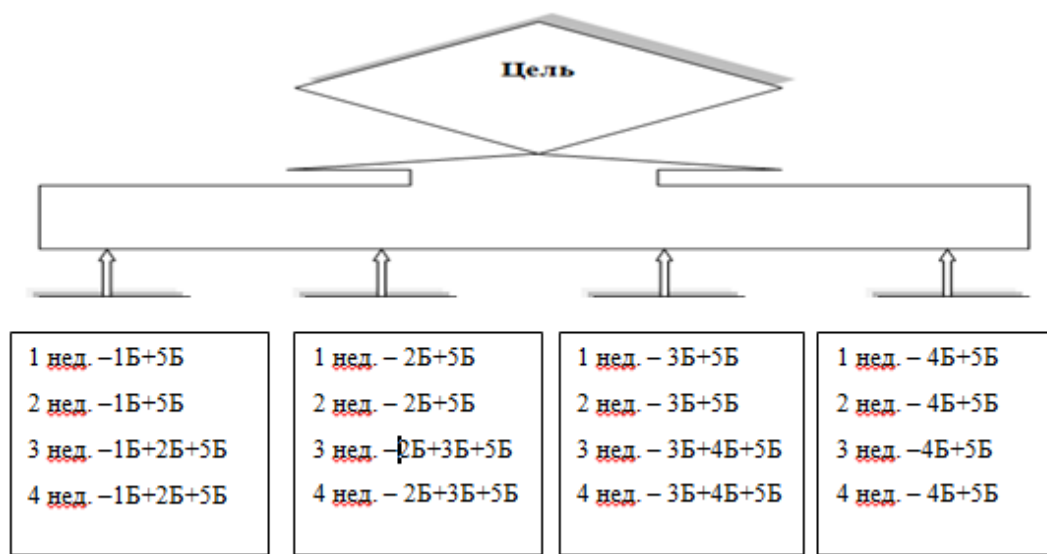


Рис. Схематическое изображение методики воспитания координационных способностей гимнасток 4-6 лет

Выводы. Таким образом, предполагается, что использование данной методики воспитания координационных способностей в учебно-тренировочном процессе девочек 4-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой, позволит повысить уровень предметной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, содействовать повышению физической подготовленности и формировать ценностные ориентации и мотивацию к спортивной деятельности.

Литература

1. Белокопытова, Ж.А. Оценка соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации: метод. рекомендации / Ж.А. Белокопытова. - К., 1992. - 28с.
2. Заячук, Т.В. Интегративная модель минимизации технических ошибок у девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Т.В. Заячук, И.Е. Коновалов, Р.К. Бикмухаметов, Ю.В. Болтиков, Л.А., Лопатин, А.С. Маркелова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 96-100.

3. Нестерова, Т.В. Структура многолетней подготовки спортсменок на уровне достижений в художественной гимнастике / Т.В. Нестерова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: XI междунар. науч. конгресс: в 4 ч. - Минск, 2007. - Ч.1. - С.182-185.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 770 с.

УДК 37.043.2 – 055.1

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЙ ПРОФИЛЬ ПЕДАГОГА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ
PROFESSIONAL PERSONAL PROFILE OF THE TEACHER OF PHYSICAL
CULTURE OF INCLUSIVE EDUCATION: THEORETICAL AND
METHODOLOGICAL ASPECT**

Герасимович Елизавета Николаевна, магистр педагогических наук

Барановичский государственный университет,

г. Барановичи, республика Беларусь.

Gerasimovich Elizaveta Nikolaevna, Master of Education

Baranovich State University, Baranovich, Republic of Belarus.

bovkalovaliza@yandex.by

Аннотация. В статье рассмотрено понятие «профессионально-личностный профиль педагога инклюзивного образования», «профессионально-личностный профиль педагога физической культуры инклюзивного образования». Выделена и охарактеризована его структура.

Summary. The article considers the concept of «professional personal profile of a teacher of inclusive education», «professional personal profile of the teacher of physical culture of inclusive education». Its structure is singled out and characterized.

Ключевые слова: инклюзивное образование, личностный профиль, профессиональный профиль педагога, профессионально-личностный профиль педагога инклюзивного образования, профессионально-личностный профиль педагога физической культуры инклюзивного образования.

Key words: Inclusive education, personal profile, professional profile of the teacher, professional personal profile of a teacher of inclusive education, professional personal profile of the teacher of physical culture of inclusive education.

Издавна учёных и педагогов-практиков волновала проблема: какой фактор в первую очередь влияет на благополучную деятельность учителя? Таким фактором является профессионально-педагогическая направленность его личности, понимаемая как устойчивая, доминирующая система потребностей, мотивов, определяющих его поведение, его отношение к профессии и к своему труду