

каких-либо познавательных задач с обязательной коррекцией до уровня их оптимальности со стороны судьи-квалификатора. Такой подход самих субъектов учебной деятельности становится основополагающим элементом процесса обучения. В этом случае обучение судей начальных категорий с самого начала будет направлено на развитие индивидуальности. По нашему убеждению, создание надлежащих условий для формирования у молодых арбитров опыта полноценной учебно-тренировочной деятельности, содержанием которой является целенаправленное обучение умению успешно переносить свои теоретические знания в плоскость практической работы, будет находиться в русле решения главных задач, поставленных перед организациями, занимающимися подготовкой молодых судейских кадров. Разработанная и апробированная нами инновационная образовательная программа подготовки судей начальных категорий в полной мере отвечает современным требованиям, предъявляемым к организации учебно-тренировочного процесса. Эффективность ее применения подтверждена результатами многолетней исследовательской работы в различных регионах Российской Федерации.

ВЫВОДЫ

1. Результаты проведенного исследования показали высокую эффективность и надежность разработанной базовой образовательной программы подготовки судей начальных категорий, дифференцированный характер целенаправленной реализации которой способствует:

- значительному повышению уровня методической оснащенности молодых арбитров на основе применения инновационных методик;
- достоверному снижению количества совершаемых ошибок в экспериментальной группе. Общий процент ошибок существенно меньше (от 15% до 25%) в зависимости от раздела подготовки.

2. Выявлено, что внедрение базовой образовательной программы в регионах приводит к тому, что уровень подготовленности молодых арбитров на периферии существенным образом не отличается от уровня арбитров, получивших начальное образование в г. Москве. Такой подход в значительной степени создаст равные условия для дальнейшего совершенствования в судействе и создаст высокий уровень конкуренции в среде квалифицированных арбитров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Будогосский, А.Д. Проблемы взаимоотношения судьи с участниками матча и ее взаимосвязь с качеством арбитража в футболе / А.Д. Будогосский // Теория и практика футбола. – 2004. – № 1. – С. 6 – 20.
2. Будогосский, А.Д. Путеводитель по первой общероссийской обучающей базовой программе : учебное пособие / А.Д. Будогосский, А.Н. Спиринов, Е.А. Турбин. – М. : «Центр – «Футбольный арбитр», 2005. – 84 с.
3. Спиринов, А.Н. Концепция основных направлений работы по развитию и совершенствованию судейства соревнований по футболу команд нелюбительских футбольных клубов РФ / А.Н. Спиринов, А.Д. Будогосский. – М. : РФС, 2001. – 42 с.
4. Спиринов, А.Н. Судейство : взгляд на проблему / А.Н. Спиринов, А.Д. Будогосский. – М. : «Центр – «Футбольный арбитр», 2003. – 273 с.

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ШКОЛЬНЫМ УСЛОВИЯМ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

М.С. Данилейко

В представленном исследовании изучаются особенности влияния занятий физической рекреацией на физическое и психическое состояние детей, а также индивидуально-психические особенности занимающихся различными видами физической рек-

реации. Анализ литературы позволил определить выбор вида рекреационных занятий с детьми младшего школьного возраста при их адаптации к школьным условиям, а также показывает, что общим в происхождении названных нарушений главным образом является агрессивность в различных формах ее проявления, а также негативизм в поведении, приводящие к социальной и психической дезадаптации. В основе нарушений, сопровождающихся агрессивным поведением и негативизмом, как правило, лежат психологические и социально-психологические факторы. К первым относятся нарушения в мотивационной, эмоциональной, волевой и нравственной сферах личности, ко вторым – негармоничное семейное воспитание.

Мы предположили, что занятия физической рекреацией с детьми, испытывающими трудности в адаптации, с учетом их индивидуально-психических особенностей и регуляция физических и эмоциональных нагрузок позволят провести коррекцию процесса адаптации школьников к учебной деятельности через изменение ощущений в различных социальных ситуациях.

Следует отметить, что учащиеся первых классов впервые включены в различные виды физической рекреации, имеющей регламентируемую учебно-оздоровительную направленность. Первоклассники после занятий в основное время посещают занятия в секциях дополнительного образования, а именно - занятия настольным теннисом и спортивными танцами, так как в этих видах спорта наблюдаются не только взаимодействие между детьми, но и элементы соперничества между ними. Занятия в секциях имеют рекреационную направленность и непродолжительны по времени.

Педагогический эксперимент проводился в течение учебного года: с сентября 2005 г. по май 2006 г. в нем приняли участие учащиеся первых классов школ №619 и №156 Калининского района Санкт-Петербурга. Учащиеся первых классов указанных образовательных учреждений, испытывающие трудности в адаптации к школьной жизнедеятельности, составили экспериментальную и контрольную группы (n=60).

У дезадаптированных детей нами выявлены следующие формы нарушений в эмоциональной сфере: агрессивная и депрессивная. Они имеют следующие особенности: депрессивная - болезненная ранимость, впечатлительность, беспокойство, дети испытывают страхи, высокий уровень тревожности, не верят в свои силы, не умеют налаживать контакты с окружающими, отстаивать свои интересы. Стараются уйти от окружающей их действительности, уходят в мир своих фантазий, компенсируя тем самым неудачи в реальной жизни. Агрессивная форма проявляется в нарушении волевой сферы и предрасположенности к физической агрессии, трудности в процессе целеполагания, плохое самообладание, нерациональность действий и поступков. Дети не способны к длительному волевому усилию, эта форма характеризуется настойчивостью, недружелюбием в отношении к окружающим, ориентацией на собственное мнение, чувство собственного превосходства. В связи с этим нами разработана программа коррекции адаптации на основе занятий физической рекреацией.

Параметрами, служащими для отбора того или иного ребенка в группы физической рекреации, являются:

- 1) в настольном теннисе: пожелания родителей, пожелания учащихся, показатели физической готовности, активность и координация движений, реакция;
- 2) в спортивных танцах: пожелания родителей, пожелания учащихся, восприятие музыкальных образов, координация движений, ориентирование, равновесие.

Занятия настольным теннисом с дезадаптированными детьми строятся, исходя из трех этапов обучения.

На I этапе обучения (начальное разучивание) применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся с основными положениями и приемами игры, средствами занятий и обучаются навыкам самоконтроля, контролю за изменением своих ощущений.

На II этапе обучения (углубленное разучивание) используются упражнения

средней интенсивности, повышается координационная сложность движений, занимающиеся закрепляют полученные знания, обучаются контролю за своими движениями. Продолжается обучение самоконтролю за физическим и психическим состоянием до, во время и после занятий. Увеличивается доля специальных технических и тактических упражнений в занятии, а также упражнений, направленных на сотрудничество между занимающимися.

На III этапе обучения (закрепление и совершенствование) происходит увеличение двигательной активности за счет повышения моторной плотности занятия и координационной сложности упражнений, преимущественно применяются специальные упражнения настольного тенниса высокой интенсивности. Занимающиеся способны осуществить контроль за состоянием своего здоровья и физического состояния. Увеличивается время, уделяемое техническим и тактическим упражнениям и заданиям, а также упражнениям, направленным на сотрудничество и соперничество между занимающимися.

Кроме того, конкретное содержание занятия настольным теннисом зависит от места проведения занятия, т.е. на свежем воздухе или в спортивном зале; от возраста занимающихся, уровня их подготовленности, состояния здоровья и уровня их социальной адаптации.

Особая роль на занятиях настольным теннисом отводилась парной деятельности, а именно соперничеству и сотрудничеству через ощущения себя, что непременно ведет к повышению самооценки, мотивации, коммуникативной компетентности дезадаптированных детей. В таблице 1 представлен тематический годовой план занятий настольным теннисом.

Таблица 1

Примерный тематический годовой план занятий – 1 год обучения

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
История развития настольного тенниса	1	1	
Влияние общефизических упражнений на организм занимающихся	1	1	
Гигиена спортсмена, самоконтроль, предупреждение травм	1	1	
Общая и специальная физическая подготовка	21	1	20
Основы техники и тактики игры	23	1	22
<i>Упражнения и игры в паре</i>	12	1	11
Основы методики обучения и тренировки теннисистов	2	1	1
Правила соревнований и их организация	2	1	1
Контрольные нормативы	4		4
Соревнования	В течение года		
Итого	68	9	59

Занятия спортивными танцами в паре являются коммуникацией посредством движения, поэтому в них нет стандартных танцевальных форм, и для личной выразительности могут использоваться все формы движения. Посредством таких занятий освобождаются эмоции, стремление к удовольствию, тревога, ненависть или любовь; они находят свое выражение, допускаются к реализации. На занятиях спортивными танцами ребенок узнает, что он чувствует, пытается понять, почему он это чувствует, выразить то, что он чувствует, усиливая чувство благополучия путем установления тесного взаимодействия со своим телом и телом партнера. Использование ритма и кинестетических паттернов на занятиях спортивными танцами помогает установить или восстановить межличностную коммуникацию: синхронные движения облегчают процесс общения.

Для занятий спортивными танцами с дезадаптированными детьми характерны два типа конструирования программ и проведения уроков – свободный и структурный

(хореографический).

В свободном методе конструирование программ происходит во время проведения урока, при этом подбор упражнений происходит спонтанно, широко используются импровизация в движениях и комбинациях в шаге и беге, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента. Широко используются упражнения, имитирующие повадки животных, разучивание и исполнение простых танцевальных элементов, занимающимся детям предлагается проговаривать и анализировать свои ощущения и возможные ошибки при выполнении данных упражнений. В данном методе используются упражнения и танцы в паре, где немаловажную роль играет сотрудничество между занимающимися и соперничество с другими парами. При применении свободного метода музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей урока, а также методов обучения и проведения упражнений, используемых в каждом последующем уроке, могут различаться.

В структурном методе конструирование программ осуществляется заранее, при этом используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, а также этюды, состоящие, из сочетаний различных шагов и танцевальных движений, повторяющихся в соединении упражнений в определенном порядке, с заданной частотой и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такая программа повторяется в течение определенного цикла занятий, достаточного для решения конкретных задач.

У учащихся, занимающихся спортивными танцами и настольным теннисом по предложенным методикам, формируются: межличностные отношения (контакты и коммуникация с другими людьми); определение своего места в мире, поведение, чувства, реакции на определенные ситуации; способности справляться с агрессией, неадекватным поведением. Координационная деятельность совместно с партнером рассматривается как необходимое условие для достижения удовлетворительного социального взаимодействия, что возможно благодаря введению в методику рекреационной деятельности таких ролевых позиций, как соперничество и сотрудничество. В таблице 2 представлен тематический годовой план занятий спортивными танцами.

Таблица 2

Примерный тематический годовой план занятий – 1 год обучения

Наименование темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Введение. Техника безопасности на занятиях	1	1	
Упражнения в ходьбе	4		4
Упражнения в беге	4		4
Партнерная гимнастика	10	1	9
<i>Танцевальные движения в паре и группе</i>	9	1	8
Ориентирование в пространстве	4	1	3
Упражнения в положении стоя	4		4
Прыжки	4		4
<i>Развивающие игры в парах</i>	12	1	11
Танцевальные элементы	5		5
Постановочная работа	9	1	8
Культурно-просветительская работа	2- в течение года		
Итого	68	6	62

Нами проводилось сравнение в изменениях психологических, социальных показателей и показателей физической подготовленности за определенный период (учебный год) учащихся контрольной и экспериментальной групп. По данным показателям получены статистически достоверные различия по социальным и физическим показателям ($p < 0,01$), по психологическим показателям ($p < 0,01$).

Таким образом, специально разработанные методики рекреационных занятий настольным теннисом и спортивными танцами, где основную роль играют ролевые

позиции соперничества и сотрудничества между занимающимися, а также учитываются их индивидуальные особенности. Это позволяет сделать вывод о том, что у дезадаптированных учащихся, занимающихся данными видами физической рекреации, формируется развитие осознания собственного тела, создание позитивного образа тела, развитие навыков общения, осознание собственных чувств и приобретает групповой опыт эффективного взаимодействия с различными социальными группами. Эффективность данной методики заключается в том, что в течение учебного года у испытуемых происходит устойчивое увеличение энергетических резервов и социальных контактов, а также готовности к их реализации. У дезадаптированных учащихся формируются реакции на определенные стандартные и нестандартные ситуации; контроль над своими действиями; способность справляться с неадекватным поведением; устойчивость психических процессов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптация детей школьного возраста к физической нагрузке // Межвузовский сборник научных трудов / под ред. Н.А. Фомина ; Челябинский гос. пед. ин-т. - Челябинск, 1981. – 126 с.
2. Астапов, В.М. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития / В.М. Астапов, Ю.В. Микадзе. – СПб. : Питер, 2002 – 256 с.
3. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.
4. Виноградов, Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями / Г.П. Виноградов ; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 1997. – 163 с.
5. Выдрин, В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-3.
6. Костюков, В.В. Организационно-технологические аспекты оздоровительных занятий спортивными и подвижными играми с людьми разного возраста / В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 7-11.
7. Шитикова, Г.Ф. Теоретико-методические основы физической рекреации школьников / Г.Ф. Шитикова // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры как учебной дисциплины. – Л., 1986. – 59 с.
8. Иванов, В.С. Теннис на столе / В.С. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 154 с.
9. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – 463 с.
10. Назарова, А.Г. Игровой Стретчинг : методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. – М. : [б.и.], 1997. – 36 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РУКОВОДСТВА САМООБРАЗОВАНИЕМ КОМАНДИРОВ КУРСАНТСКИХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ВУЗА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВОЙСК В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА

А.Н. Дудус

Изучение специальной литературы позволило выявить сущность самообразования командиров курсантских подразделений вуза железнодорожных войск в сфере физической подготовки и спорта как целенаправленную систематическую познавательную деятельность.

Самообразование протекает на основе самостоятельности личности офицера в соответствии с её индивидуальными возможностями, особенностями организации и проведения физической подготовки, спортивных мероприятий с курсантами вузов железнодорожных войск.