of youth sport in Russia", *The person, health, physical culture and sport in the changing world: materials XXII of the international scientific and practical conference*, Kolomna, pp. 379-381.

Контактная информация: genchay@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.03.2013.

УДК 793.3:796-053.2

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ОСАНКИ У ЮНЫХ ТАНЦОРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

***Ирина Владимировна Карева**, преподаватель,*
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК),
***Елена Александровна Репникова**, кандидат педагогических наук, доцент,*
Владимирский государственный университет

Аннотация

Исследовано влияние статодинамических упражнений на развитие специальных двигательных способностей, обеспечивающих качество формирования навыка рабочей осанки в спортивных танцах. Установлено, что разработанная методика применения статодинамических упражнений в тренировочном процессе юных танцоров создаёт качественные условия для боле продуктивного целенаправленного развития силовой выносливости основных мышечных групп, участвующих в формировании рабочей осанки. Также в процессе выполнения статодинамических упражнений создаются условия для совершенствования способности точно оценивать отклонения, обусловленной чувствительностью воспринимающих его сенсорных систем, что позволили танцорам экспериментальной группы существенно улучшить функцию равновесия. Все это указывает на педагогическую целесообразность применения разработанных комплексов статодинамических упражнений в тренировочном процессе юных танцоров 7-9 лет на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: статодинамические упражнения, статическая силовая выносливость, динамическая силовая выносливость, функция равновесия.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.03.97.p92-96

DEVELOPMENT OF SPECIAL MOVING SKILLS FORMING WORKING POSTURE OF YOUNG DANCERS IN PRIMARY TRAINING

***Irina Vladimirovna Kareva**, the lecturer,*
Volgograd State Academy of Physical Culture,
***Elena Aleksandrovna Repnikova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*
Vladimir State University

Annotation

The effect of static-dynamic exercises on the development of special moving abilities, providing the quality of working posture skills in sport dancing, is analyzed in this work. It was found out that the developed method of static-dynamic exercises at young dancers training creates high-quality conditions for more effective and purposeful development of strength endurance of the main muscle groups involved in the formation of the working posture. Also in the process of performing static-dynamic exercises, the conditions for improving the ability to accurate deviation assessment were created due to sensitivity of the sensory systems, which allowed the dancers of the experimental group significantly improve the function of balance. All this research is of great pedagogical practicability because of the developed static-dynamic complex of exercises for training of young dancers aged 7-9 years at the primary stage.

Keywords: static-dynamic exercises, static strength endurance, dynamic strength endurance, balance function.

ВВЕДЕНИЕ

Качественное удержание необходимых звеньев тела, в заданных рабочей осанкой, положениях невозможно без достаточного уровня развития статической, динамической выносливости, скоростно-силовых способностей [2-5]. Так же, сформированная танцевальная осанка должна обеспечивать устойчивость тела определённых рабочих поз в статике и в динамике [1-5]. На наш взгляд, высокой целесообразностью в решении данного вопроса обладают статодинамические упражнения. Учитывая выше сказанное, была поставлена цель – экспериментально обосновать целесообразность применения статодинамических упражнений в учебно-тренировочном процессе танцоров 7-9 лет на начальном этапе подготовки.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Были разработаны комплексы статодинамических упражнений, имеющих выраженное локализованное воздействие на мышцы спины, живота, передней, задней, боковой и внутренней поверхности бедра, передней (бицепс) и задней (трицепс) поверхности предплечья. Выполнение упражнения для одной мышечной группы представляло собой последовательный переход от одной амплитуды движения к другой (15°, 30°, 45°) без интервалов отдыха межу ними. Упражнения направлены как на изолированную проработку перечисленных мышечных групп, так и на согласованную работу нескольких частей тела. Предусматривалось три варианта выполнения статодинамических упражнений по типу круговой тренировки в конце основной части тренировочного занятия: с акцентом на развитие статической силовой выносливости необходимых мышечных групп (переход от одной амплитуды движения к другой с удержанием на каждом уровне в течение 10 секунд); с преимущественным развитием динамической выносливости (переход от одной амплитуды движения к другой выполняется достаточно быстро – на один счёт и не предполагает длительного удержания положения на каждом уровне); с активным развитием скоростно-силовых способностей (пружинные движения выполняются с максимальной скоростью, амплитуда движения сохраняется в пределах 5º в течение 10 секунд).

С целью обучения детей технике выполнения статодинамических упражнений, на первом этапе применялись специальные ориентиры (предметы разной высоты) соответствующие заданным амплитудам движения, что может оцениваться как вариант биологически обратной связи. Отдых предусматривался только между кругами и составлял не более 30 секунд. В это время проводилась растяжка участвовавших в работе мышц.

Разработанные комплексы упражнений включались в общепринятую программу тренировок юных танцоров три раза в неделю, продолжительностью 90 минут. Одно занятие посвящалось Европейской программе танцев, здесь использовались комплексы упражнений направленные на развитие статической и динамической силовой выносливости; второе – Латиноамериканской, где преимущественно развивалась динамическая и скоростно-силовая выносливости; третье совмещало обе программы и соответственно использовались комплексы упражнений сочетавших развитие всех трех видов выносливости [5].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В эксперименте приняло участие 40 юных танцоров в возрасте от 7 до 9 лет. Были составлены две группы, контрольная и экспериментальная, по 10 пар в каждой.

Эффективность разработанной методики применения статодинамических упражнений в учебно-тренировочном процессе юных танцоров на этапе начальной подготовки, проверялась в педагогическом эксперименте. Различия в подготовке двух групп состояли в том, что контрольная группа тренировалась с использованием традиционной методики обучения, а экспериментальная – по разработанной нами методике.

После окончания эксперимента мы констатировали, что в экспериментальной

группе танцоров развитие силовой выносливости мышц, участвующих в формировании рабочей осанки осуществлялось гораздо продуктивнее, по сравнению с детьми контрольной группы (рис. 1, 3).

Рис. 1. Изменение показателей, характеризующих уровень развития статической силовой выносливости у юных танцоров 7-9 лет в педагогическом эксперименте, %

Рис. 2. Изменение показателей, характеризующих уровень развития динамической силовой выносливости у юных танцоров 7-9 лет в педагогическом эксперименте, %

Примечание: 1 – подъем туловища из положения «лежа на животе за 10 с; 2 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3 – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, ноги согнуты в коленях; 4 – приседания на двух ногах, угол в коленях 90°; 5 – подъем ног на 45° в положении «лежа на животе»; 6 – подъем ног в положении «лежа на правом боку»; 7 – подъем ног в положении «лежа на левом боку»; 8 – «сед углом».

Рис.3. Изменение показателей, характеризующих уровень развития скоростно-силовой выносливости у юных танцоров в педагогическом эксперименте, %

Использование специальных статодинамических упражнений обеспечило у юных танцоров одинаково эффективное развитие и статической, и динамической выносливости, и скоростно-силовых способностей ($p<0,05 \div 0,001$).

Оценка способности детьми удерживать равновесие в статике и динамике, играющей огромную роль для удержания рабочей осанки в спортивных танцах, также свидетельствует о более значимых изменениях в экспериментальной выборке.

Анализ данных, полученных у детей этой группы, указывает на наличие видимого прироста результатов в способности удерживать ими равновесие в статике (проба Ромберга), как у мальчиков, так и у девочек. Среднегрупповой показатель возрос у мальчиков в среднем на 56,5% – для правой ноги и на 41,2% для левой ноги. У девочек изучаемые показатели увеличились на 40,5% для правой ноги и на 45,9% для левой. Наблюдаемый прирост способностей является статистически достоверным ($p<0,05$).

В контрольной группе также было отмечено улучшение контролируемых показателей в данном тесте. Однако эти изменения не носят статистически значимого характера ($p>0,05$). На наш взгляд, выявленные положительные изменения, явились результатом значительного укрепления мышц-стабилизаторов туловища у юных спортсменов. За счёт крепкого мышечного корсета дети экспериментальной группы гораздо лучше удерживали рациональное положение туловища, осуществляя при этом необходимые действия для сохранения баланса.

Более существенные изменения были зарегистрированы у танцоров экспериментальной группы и «тесте Мекоты» ($p<0,01$). При выполнении данного теста количество ошибок снизилось у мальчиков в среднем на 45% и на 52,9% у девочек. В контрольной группе на фоне положительной динамики, статистически значимых изменений всё же не было выявлено ($p>0,05$).

Полученные результаты являются закономерными, поскольку за счёт наличия чётких параметров движений (амплитуда, темп) при выполнении статодинамических упражнений и, осуществляемого контроля, создаются условия для формирования действий, требующих тонких дифференцировок. Подобные действия позволяют спортсменам мгновенно и точно реагировать даже на мельчайшие отклонения от заданного движения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведённых исследований можно говорить о явном превосходстве экспериментальной группы юных спортсменов по уровню развития специальных двигательных способностей, необходимых для выполнения и удержания рабочих осанок, как в танцах европейской, так и в танцах латиноамериканской программ. Всё это указывает на педагогическую целесообразность технологии применения специальных комплексов статодинамических упражнений в тренировочном процессе юных танцоров 7-9 лет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вельдяев, С.В. Методика обучения рабочим осанкам в упражнениях на перекладине : автореф. дис. … канд. пед. наук / Вельдяев С.В. – Волгоград, 1999. – 25 с.
2. Евтушенко, Т.А. Особенности формирования согласованности двигательных действий юных танцоров / Т.А. Евтушенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2 (72). – С. 82-85.
3. Терехова, М.А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. … канд. пед. наук / Терехова М.А. – Малаховка, 2008. – 27 с.
4. Терехова, М.А. Экспериментальная проверка эффективности методики физической подготовки танцоров на этапе начальной специализации / М.А. Терехова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 5 (39). – С. 88-90.

5. Формирование навыка рабочей осанки у юных танцоров на этапе начальной подготовки / И.В. Карева, Е.А. Репникова, Н.Н. Сентябрёв, Н.Н. Анцыперов // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6. – URL: www.science-education.ru/106-8129. – Дата обращения 23.03.2013.

REFERENCES

1. Veldyaev S.V. (1999), *Methods of teaching working postures in exercises on the horizontal bar*: dissertation, Volgograd, Russian Federation.
2. Evtushenko T.A. (2011), "Features of formation of coherence of motive actions of young dancers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 72, No. 2, pp. 82-85.
3. Terekhova M.A. (2008), *Methods of dancer's physical training 10-11 years of age at the primary stage of sports specialization*: dissertation, Malakhovka, Russian Federation.
4. Terekhova, M.A. (2008), "Experimental check of efficiency of a technique of physical preparation of dancers at a stage of initial specialization", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 39, No. 5, pp. 88-90.
5. Kareva, I.V., Repnikova, E.A., Sentyabryov, N.N. and Antsyperov N.N. (2012), "Formation of skill of a working bearing at young dancers at a stage of initial preparation", *Modern problems of science and education*, No. 6, available at: www.science-education.ru/106-8129.

Контактная информация: karev.nikolai2013@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 19.03.2013.

УДК 371.133

НЕПРЕРЫВНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ФОРМИРОВАНИИ ПРОЕКТИРОВОЧНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

***Евгения Валерьевна Кетриш**, старший преподаватель,*
Российский государственный профессионально-педагогический университет (РГППУ), Екатеринбург

Аннотация

В статье представлены результаты внедрения в учебный процесс методики «Формирование проектировочной компетенции будущих педагогов в процессе непрерывной педагогической практики». Непрерывная педагогическая практика выделяется как одно из важнейших условий поэтапного формирования всех структурных компонентов проектировочной компетенции (мотивационного, когнитивного, личностного, креативного, проектировочно-деятельностного, рефлексивного). Выделенные компоненты рассматриваются с точки зрения структурно-функционального подхода как функциональные единицы, обеспечивающие единство процесса формирования проектировочной компетенции. Положительная динамика ее формирования отражается в изменении типа доминирующей мотивации, повышении уровня рефлексии, профессиональных знаний, умений, навыков (по проектированию педагогической деятельности), и профессионально-значимых личностных качеств будущих педагогов.

Ключевые слова: проектировочная компетенция педагога, компоненты проектировочной компетенции, непрерывная педагогическая практика.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.03.97.p96-101

CONTINUOUS PEDAGOGICAL PRACTICE IN FORMATION OF DESIGN COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS

***Evgeniya Valeryevna Ketrish**, the senior teacher,*
Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg

Annotation

The article presents the results of introduction into educational process of a technique "Formation