

УДК 796-053.7

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРУДНЫХ ПОДРОСТКОВ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ КЛУБАХ И ОБЪЕДИНЕНИЯХ

*Людмила Борисовна Дзержинская, кандидат педагогических наук, доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

Аннотация

В статье представлена экспериментальная методика обучения трудных подростков военно-прикладным двигательным действиям, основанная на использовании набора средств и методов физического воспитания, адаптированных к данной категории детей.

Разработанная нами экспериментальная методика, в основу которой было положено деление учебного года на подготовительный и основной периоды, пролонгированное освоение, большее число подводящих и подготовительных упражнений, многократное выполнение разученного двигательного действия, обеспечивает более качественное освоение военно-прикладных двигательных действий трудными подростками, что подтверждают результаты сравнительного анализа среднegrupповых значений оценочных баллов. Доказано, что пролонгированное освоение техники выполнения движения, увеличение числа подводящих и подготовительных упражнений способствует качественному обучению военно-прикладным двигательным действиям трудных подростков.

Ключевые слова: обучение, двигательные действия военно-прикладной направленности, трудные подростки, военно-патриотический клуб.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.06.88.p30-33

METHODS OF THE TROUBLED TEENS TRAINING TO MILITARY-APPLIED MOTOR ACTIONS IN THE MILITARY-PATRIOTIC CLUBS AND ASSOCIATIONS

*Lyudmila Borisovna Dzerzhinskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Volgograd State Academy of Physical Education*

Annotation

The article presents the experimental method of teaching the troubled teens to military-applied motor actions, based on the use of the set of tools and techniques of physical education, adapted to this category of children. The experimental technique, developed by us, as the basis of which it has been put the division of academic year into the preparatory and main periods, prolonged mastering, larger number of lead and preparatory exercises, repeated performance of the studied motor actions, provides better mastering of military and applied motor actions by difficult teenagers, which is confirmed by the results of the comparative analysis of average values of evaluating points. We proved that the prolonged mastering of technology of implementation of motion, increasing of the number of lead and preparatory exercises promotes quality of training of military-applied motor actions among the troubled teens.

Keywords: learning, motor actions with military-applied orientation, difficult teens, military-patriotic club.

ВВЕДЕНИЕ

Как известно, подростки с девиантным поведением имеют сниженный уровень адаптационных резервов кардио-респираторной системы и низкие функциональные возможности дыхательной системы. Они отстают от своих благополучных сверстников в физической подготовленности, т.к. у них хуже развиты общая выносливость, силовые и скоростно-силовые способности [2,3]. 59,8% подростков с девиантным поведением име-

ют дисгармоничное физическое развитие, 13,4% – резко дисгармоничное и только 26,8% – гармоничное [1, 3].

Учитывая данные обстоятельства, легко предположить, что традиционный подход, используемый в физическом воспитании с благополучными подростками, а также в процессе физической подготовки в ВС РФ и заключающийся в слишком насыщенном и даже форсированном построении процесса обучения, в случае работы с трудными подростками не даст существенных изменений в качестве обучения военно-прикладным двигательным действиям.

Следовательно, процесс физической подготовки в военно-патриотических клубах и объединениях для трудных подростков следует привести в соответствие с их возможностями, что будет способствовать более эффективному решению образовательных и профессионально-прикладных задач. В этой связи, целью нашего исследования явилась разработка экспериментальной методики обучения трудных подростков военно-прикладным двигательным действиям.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился на базе военно-патриотического клуба «Юный спецназовец» Центрального района г. Волгограда и военно-патриотического объединения «Росич» г. Волжского Волгоградской области в период с октября 2010 г. по май 2011 г. В эксперименте приняло участие 42 подростка (юноши), имеющие девиантные отклонения, в возрасте 12-13 лет. Подростки были разделены на две группы: экспериментальную (19 человек) и контрольную (23 подростка) (ЭГ и КГ, соответственно).

Качество освоения техники выполнения военно-прикладных двигательных действий оценивалось посредством использования метода экспертных оценок на основе разработанных нами критериев в следующих упражнениях: преодоление забора «зацепом» (высота 2 м), преодоление рва прыжком (ширина 2,5 м), метание гранаты из траншеи (600 г), преодоление разрушенного моста (высота 2 м).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Особенностью экспериментальной методики явилось то, что конечный результат ее внедрения (освоение военно-прикладных двигательных действий) достигался средствами и методами, адаптированными к данной категории подростков.

Экспериментальная методика включала два периода подготовки: подготовительный (октябрь-январь) и основной (февраль-май).

Задачами подготовительного этапа являлись: повышение адаптационных возможностей организма трудных подростков к физическим нагрузкам, развитие отстающих физических качеств, обучение технике выполнения военно-прикладных двигательных действий. В основу состава средств были положены гимнастические и акробатические упражнения, являющиеся базовыми к освоению техники преодоления забора «зацепом» и разрушенного моста, а также легкоатлетические упражнения, способствующие качественному освоению техники метания гранаты и преодоления рва прыжком. Реализация указанного набора средств осуществлялась в подготовительном цикле при помощи основных методов физического воспитания. В обучении движениям использовались целостный и стандартно-повторный методы, так как именно они позволяли избежать излишней интенсивности в обучении и сделать акцент на правильность выполнения разучиваемых движений.

Обучение двигательным действиям осуществлялось в начале основной части занятия и носило пролонгированный характер, что проявлялось в увеличении числа подводящих и подготовительных упражнений, а также в снижении объема и интенсивности двигательных действий. На занятиях с трудными подростками часто использовались эффективные методические приемы, такие как «проводка по движению», зрительные и слуховые ориентиры, образные задания и т.д.

На основном этапе процесса физической подготовки обучение военно-прикладным двигательным действиям осуществлялось в стандартных условиях, в сочетании с другими движениями (чаще всего силовыми), в составе подразделения и т.д. Таким образом, на основном этапе экспериментальной методики преимущественно решалась задача, связанная с одновременным повышением качества обучения военно-прикладным двигательным действиям и развитием двигательных качеств трудных подростков. Использование различных сочетаний ранее разученных двигательных действий являлось усложненным вариантом выполнения движения, что улучшало качество обучения, повышало физическую нагрузку, а, следовательно, оказывало комплексное воздействие на организм подростков.

В обучении основными методами так и остались целостный и стандартно-повторный, но с увеличением количества двигательных действий и их интенсивности.

Для доказательства эффективности разработанной нами методики обучения двигательным действиям нами был проведен сравнительный анализ оценок, характеризующих качество освоения военно-прикладных действий, трудных подростков контрольной и экспериментальной групп. Полученные нами значения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели качества освоения военно-прикладных двигательных действий трудными подростками (баллы, $X \pm m$)

№ п/п	Показатели	КГ (n=23)	ЭГ (n=19)	t, p
1.	Метание гранаты из траншеи	3,52±0,26	4,45±0,27	t=2,45, p<0,01
2.	Преодоление рва прыжком	3,51±0,26	4,41±0,27	t=2,37, p<0,01
3.	Преодоление разрушенного моста	3,42±0,26	4,24±0,27	t=2,16, p<0,05
4.	Преодоление забора «зацепом»	3,37±0,26	4,15±0,27	t=2,10, p<0,05

Результаты экспертных оценок свидетельствуют, что трудные подростки экспериментальной группы на 26,4% лучше освоили технику метания гранаты из траншеи (p<0,01), на 25,6% – преодоление рва прыжком (p<0,01), на 23,9% – преодоление разрушенного моста и на 23,1% – преодоление забора «зацепом» (p<0,05).

Анализируя оценки трудных подростков контрольной и экспериментальной групп, можно констатировать тот факт, что подросткам данной категории труднее всего осваивать технику выполнения преодоления забора «зацепом», что объясняется, по нашему мнению, сложностью его двигательной структуры и повышенным требованиям к физическим кондициям подростков. Оценочный балл за технику выполнения данного двигательного действия был самый низкий и составил 3,37 у подростков контрольной группы и 4,15 – у подростков экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанная нами экспериментальная методика, в основу которой было положено деление учебного года на подготовительный и основной периоды, пролонгированное освоение, большее число подводящих и подготовительных упражнений, многократное выполнение разученного двигательного действия, обеспечивает более качественное освоение военно-прикладных двигательных действий трудными подростками, что подтверждают результаты сравнительного анализа среднегрупповых значений оценочных баллов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Держинская, Л.Б. Особенности физического состояния подростков с девиантным поведением / Л.Б. Держинская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 69-72.
2. Жуков, М.Н. Социально-педагогические и оздоровительные технологии в физическом воспитании детей и подростков с девиантным поведением : автореф. дис. д-

ра пед. наук / Жуков М.Н. – М., 2005. – 48 с.

3. Сергеев, А.А. Формирование эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников с отклоняющимся поведением: на материале внеучебной работы : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сергеев А.А. – Волгоград, 2002. – 24 с.

REFERENCES

1. Dzerzhinskaya, L.B. (2011), "Features of the physical condition of young people with behavioral problems", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 82, No. 12, pp. 69-72.

2. Zhukov, M.N. (2005), *Socio-educational and health technology in physical education for children and teenagers with deviant behavior: dissertation*, Moscow, Russian Federation.

3. Sergeev, A.A. (2002), *Formation of an emotionally valuable attitude to healthy lifestyles in primary school children with behavioral problems: the material of extracurricular activities: dissertation*, Volgograd, Russian Federation.

Контактная информация: dzer-family@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.06.2012.

УДК 796.42

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОБЕДИТЕЛЕЙ В НЕКОТОРЫХ ДИСЦИПЛИНАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ПРЕДСТОЯЩИХ ИГРАХ XXX ОЛИМПИАДЫ 2012 ГОДА

Ольга Арсентьевна Ерохина, старший преподаватель,

Волжский гуманитарный институт (филиал)

Волгоградского государственного университета (ВГИ филиал ВолГУ)

Аннотация

В статье на основе комплекса методов прогнозирования (экстраполяция, математическое моделирование, экспертная оценка) обосновывается прогноз результатов победителей в приоритетных для российских спортсменов дисциплинах легкой атлетики на предстоящих Играх XXX Олимпиады. У мужчин такими видами является спортивная ходьба на 20 и 50 км, а также прыжки в высоту, у женщин – прыжки в высоту, длину, с шестом и тройным, бег на 800 и 1500 м, бег 3000 м с препятствиями, спортивная ходьба на 20 км, метание молота и эстафетный бег 4×400 м.

Прогнозируемые результаты победителей в приоритетных дисциплинах российских спортсменов на предстоящих Играх Олимпиады 2012 года могут являться ориентирами для Всероссийской федерации легкой атлетики при перспективном планировании количества медалей, а также выступать в роли целевых ориентиров при построении тренировочного процесса легкоатлетов сборной команды России.

Ключевые слова: прогнозирование, легкая атлетика, российские спортсмены, Игры XXX Олимпиады.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.06.88.p33-37

FORECASTING THE WINNERS' RESULTS IN SOME ATHLETIC DISCIPLINES OF THE UPCOMING OLYMPIC GAMES 2012

Olga Arsentevna Yerokhina, the senior teacher,

Volzhsky Humanitarian Institute (filial branch) Volgograd State University

Annotation

The article confirms the forecasting methods (extrapolation, mathematical modeling, and expert's review) that are used to predict the winners' results in the athletic disciplines prioritized for the Russian