

УДК 796.011

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ В
ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ХОРЕОГРАФИЯ»**

*Марина Викторовна Пружинина, кандидат педагогических наук, доцент,
Константин Николаевич Пружинин, кандидат педагогических наук, доцент,
Иркутский государственный университет*

Аннотация

Недостаточная физическая активность в школе, стала компенсироваться внеурочными и дополнительными занятиями, на которые обучающиеся идут по собственному желанию, что гарантирует положительный результат. В статье рассматривается фитнес-аэробика, как раздел дополнительного образования. В современном обществе фитнес-аэробика приобрела значительную популярность, и предлагает на выбор разнообразные программы индивидуальных и групповых тренировок, что является привлекательным для детей и их родителей. Фитнес-аэробика способствует развитию творческого мышления, так как использует элементы хореографии, гимнастики.

Ключевые слова: предметная область «хореография», дополнительное предпрофессиональное образование, одаренность, моторное творчество.

**IMPLEMENTATION OF THE PROGRAM OF ADDITIONAL PRE-VOCATIONAL
EDUCATION IN FITNESS-AEROBICS IN THE SUBJECT AREA
“CHOREOGRAPHY”**

*Marina Viktorovna Pruzhinina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Konstantin Nikolayevich Pruzhinin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Irkutsk State University*

Annotation

Inadequate physical activity at school began to be compensated by extracurricular and additional classes, to which the students go following their own free will, and it guarantees a positive result. The article considers the fitness aerobics as a direction of the additional education. In the modern society, the fitness aerobics has gained considerable popularity, and it offers a variety of the individual and group training programs, which is attractive to children and their parents. Fitness aerobics promotes the development of the creative thinking, as it uses elements of the choreography, gymnastics.

Keywords: subject area “choreography”, additional pre-vocational education, giftedness, motor creativity.

Состояние здоровья и физической подготовленности школьников, является основной составляющей здоровья нации в будущем. В настоящее время этот показатель считается заниженным и на фоне этой возрастающей проблемы был создан культ здорового образа жизни человека, который активно пропагандируется в обществе.

Предполагалось, что изучая предметную область «Хореография» можно определить степень её влияния на: знание профессиональной терминологии; способность определять средства музыкальной выразительности; способность выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта; способствовать соблюдению требований техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобрести навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности и в целом положительного влияния на психофизиологические особенности обучающихся [1,2].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе МБОУ ШР «СОШ» №2 г. Шелехов Иркутской области в 2018-2019 учебном году. В исследовании участвовали обучающиеся 8-9 лет,

всего 37 человек.

Для проведения исследования мы руководствовались приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 № 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных профессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", в частности рассматривался V раздел документа (Требования к минимуму содержания Программ по сложно-координационным видам спорта).

Предметные области программы разделяются по всем годам обучения, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы в определенной последовательности в соответствии с федеральными государственными требованиями. Исходя из этого, было определено, сколько часов выделяется на предметную область «Хореография».

Таблица – Соотношение объемов нагрузки по предметным областям учебного плана (этап начальной подготовки)

№ п/п	Предметная область	НП-1	НП-2	НП-3
1	Теоретическая подготовка	16	24	24
2	Общая физическая подготовка	47	70	70
3	Специальная физическая подготовка	47	70	70
4	Избранный вид спорта	62	93	93
5	хореография и (или) акробатика	156	234	234
6	Самостоятельная работа	31	47	47

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью нашего исследования было выявление эффективности внедрения разработанных комплексов упражнений в тренировочный процесс группы первого года обучения начальной подготовки. Предполагалось, что выбранная предметная область «Хореография» благотворно влияет на всестороннее развитие физических и интеллектуальных качеств обучающихся. Исходя из этого критерием эффективности внедрения, на наш взгляд, можно рассматривать изменения уровня сформированности моторного творчества. Для проведения целостного представления о развитии творческих способностей нами были выбраны три направления, которые рассматривались благодаря анкетированию и тестированию моторного творчества [3, 4].

Главным аспектом первого тестирования было выявление сформированности воображения (автор П. Торранс). Каждую релевантную идею (т.е. рисунок, включающий в себя исходный элемент) следовало отнести к одной из 83 категорий ответов. Используя предоставленные списки, определить номера категорий ответов и баллы за их оригинальность, разработанность, беглость и гибкость. В тесте присутствуют премиальные баллы за оригинальность ответов, в которых респондент объединяет несколько исходных фигур в исходный рисунок.

Также было проведено анкетирование, респондентами которого выступали родители (опекуны) ребёнка, целью данного анкетирования было выявление одаренности испытуемых (методика Хаана и Каффа «Карта одаренности»).

Для определения уровня сформированности моторного творчества был проведен тест, состоящий из элементов и танцевальных связок на степ-платформе, опираясь на оценивание в степ-аэробике. Предоставлялся список упражнений, которые могли быть использованы в комбинации, состоящей из определенного количества счета (24, 32 или 64 счета). Оценивалась сложность составления, количество использованных элементов, музыкальность и собственные дополнения. Низкий уровень, находится в диапазоне от 0 до 8 баллов, средний от 9 до 17 баллов, высокий от 18 до 25 баллов.

Каждый месяц годового обучения поэтапно решает все задачи, поставленные программой. Разработанные комплексы элементов танцевальных комбинаций направлены на развитие основных физических качеств, а также решают частные задачи, такие как

развитие музыкальности, чувства ритма, воображения и так далее. Комплексы могут использоваться как в составленном порядке, так же и в разных вариациях, состоящих из элементов каждого отдельного комплекса.

В конце учебного года было проведено контрольное исследование, где наблюдался значительный прирост всех показателей. Так беглость достигла среднего уровня и составила 9 выполненных заданий, ранее среднее значение составляло 7 заданий. Показатели гибкости так же достигли усреднённых значений, среднее значение на контрольном исследовании составило 7,5 баллов. Критерии оригинальности и разработанности на констатирующем исследовании находились на среднем уровне таблицы краткого теста творческого мышления, тогда как по завершению исследования выше среднего. Оригинальность составила 14,8 баллов из 20 возможных, разработанность – 32 балла из 66 возможных.

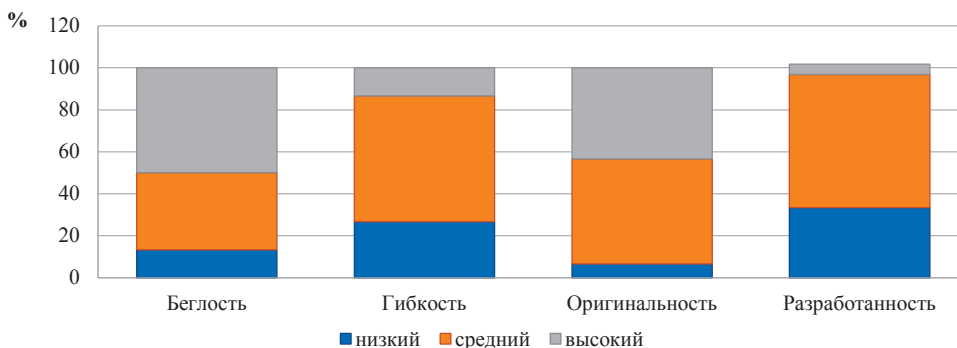


Рисунок 1 – Контрольное исследование уровня креативности (тест Торранса) обучающихся 1 года начальной подготовки (%)

При выявлении одаренности у обучающихся, были получены следующие данные: самый высокий балл одаренности составил 113 из 120 возможных, а самый низкий 68. Средний балл одаренности составил 78 баллов. Данный результат относится к верхней границе результатов средней категории и граничит с высокой категорией.

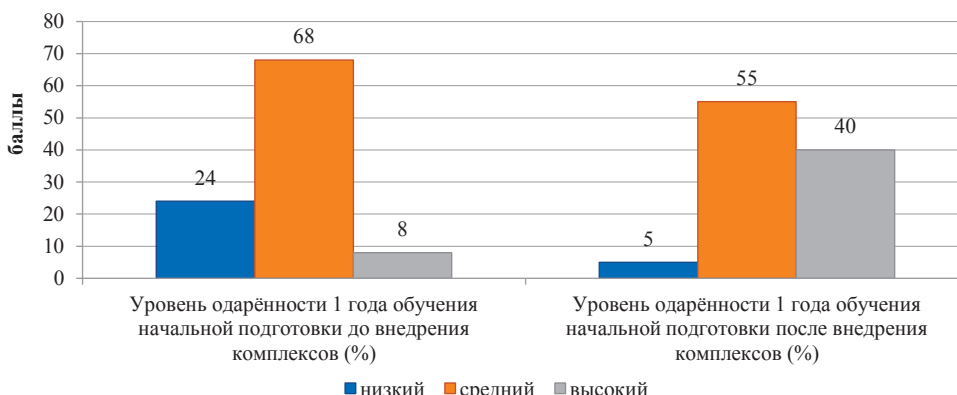


Рисунок 2 – Показатели одаренности обучающихся 1 года начальной подготовки

Заключающим этапом был тест на сформированность моторного творчества у группы испытуемых. В данном тестировании процент уровней составил следующие показатели: до внедрения комплексов, низкий – 43,4%; средний – 46,7%; высокий – 9,9%, после внедрения комплексов, низкий – 0%; средний – 72%; высокий – 28%.

Таким образом, наблюдается значительное улучшение в моторном творчестве испытуемых, средний уровень значительно вырос за счет перехода обучающихся из низкого уровня. Так же следует отметить, что высокий уровень сформированности вырос на 20,1%.

Очевидно, что использование элементов хореографии в фитнес-аэробике способствуют воспитанию творческой личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пружинина, М.В. Формирование двигательного творчества обучающихся 10 классов на уроках физической культуры средствами гимнастики) / М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин, Ю.В. Хармац // Мир науки. – 2018. – Т. 6. – № 3. – URL : https://elibrary.ru/download/elibrary_35576372_59942147.pdf (дата обращения: 01.08.2019).
2. Пружинина, М.В. Методика совершенствования поворотов гимнасток-художниц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства / М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин, А.Н. Кузнецова // Педагогический ИМИДЖ. – 2018. – Т. 40. – № 3. – С. 107–118.
3. Взаимосвязь эстетических ценностей и зрительских впечатлений при выполнении соревновательных упражнений в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терёхина, И.А. Винер, М.А. Плеханова, А.М. Кабаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 102–105.
4. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта / Р.Н. Терёхина, И.А. Винер, Л.И. Турищева, М.А. Плеханова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11 (45). – С. 98–101.

REFERENCES

1. Pruzhinina, M.V., Pruzhinin, K.N. and Khartsman, Yu.V. (2018), “Formation of Motor Creativity of 10th Grade Students at Physical Education Classes by Means of Gymnastics”, *World of Science*, Vol. 18, No. 3, available at: https://elibrary.ru/download/elibrary_35576372_59942147.pdf.
2. Pruzhinina, M.V., Pruzhinin, K.N. and Kuznetsova, A.N. (2018), “Methods of Improving the Turns of Gymnasts-artists Undergoing Sports Training at the Stage of Improving Sportsmanship”, *Pedagogical IMAGE*, Vol. 40, No. 3, pp. 107-118.
3. Terekhina, R.N., Viner, I.A., Plekhanova, M.A., Kabaeva A.M (2009), The Relationship of Aesthetic Values and Audience Experience in the Performance of Competitive Exercises in Gymnastic Sports, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 56, No. 10, pp. 102-105.
4. Terekhina, R.N. Viner, I.A., Turishcheva, L.I. and Plekhanova, M.A. (2008), “Aesthetic Indicators of Performing Skills in Gymnastic Sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 45, No. 11, pp. 98-101.

Контактная информация: 954959@bk.ru

Статья поступила в редакцию 31.08.2019

УДК 796.06

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПОЛИТИКИ НА СЕЛЬСКИХ ТЕРРИТОРИЯХ

*Андрей Иванович Ракоца, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой,
Вадим Анатольевич Бомин, кандидат педагогических наук,
Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского*

Аннотация

В период 2013–2018 гг. в России произошло увеличение числа спортивных сооружений, занимающихся физической культурой и спортом, штатных работников физической культуры и спорта. В Иркутском районе Иркутской области, несмотря на незначительный рост числа спортивных сооружений, наблюдалось увеличение штатных работников ФКиС и численности занимающихся ФКиС. Занятия ФКиС и укрепление здоровья человека с каждым годом приобретают более важное значение в сельской местности.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, сельские территории, численность занимающихся.