

2 столовые ложки; 2 теннисных мяча; 2 поварских колпака из бумаги; 2 пиратских глазика на резинке; 2 пиратских картонных ножа; 4 пагона из цветного картона; 2 веника; 6 бумажек; 2 набора мелков разноцветных; 2 листка с рифмой; 2 карандаша; 10 картонных рыбок; 10 грибочков из картона; фонограмма песни «Яблочко»; 2 верёвки; 2 эстафетные палочки; 2 коробки из под бананов; 2 бумажных мячика («слук»), музыкальное сопровождение.

По результатам диагностического исследования наблюдается положительная динамика уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста, занятость детей активным образом жизни во внеурочное время.

В 2018/2019 учебном году на базе ГУО «Средняя школа № 21 г. Витебска» мы провели 11 спортивно-игровых праздников «Морская регата». Данный спортивно-игровой праздник учителя физической культуры и здоровья могут использовать при организации досуга детей в 6-й школьный день, каникулярный период в пришкольных и загородных лагерях, в учреждениях дошкольного образования и, конечно же, на учебных занятиях физической культуры и здоровья.

**Заключение.** Формирование ценностного отношения к здоровью – это длительный процесс, включающий в себя комплекс мероприятий, направленных на формирование активной здоровьесберегающей жизненной позиции, подкрепляемой формами поведения, способствующими сохранению и укреплению здоровья.

Важнейшим результатом проведения спортивно-игровых праздников с использованием подручных средств и речитативов «Морская регата» является радость школьников от участия, победы, общения и совместной деятельности. Подобные мероприятия способствуют гармоничному физическому развитию ребёнка, формированию прикладных навыков, ловкости, быстроты, координации движений, воспитанию важнейших морально-волевых и коммуникативных качеств.

#### Использованная литература

1. Всемирная организация здравоохранения. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – 2006. – Режим доступа: [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_ru.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf) // Дата доступа. – 18.09.2019.

2. Дражин, В.Н. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2020 г. / В.Н. Дражин, Н.П. Зайченко и др. // Национальная комиссия по устойчивому развитию Респ. Беларусь; Редкол.: Я.М. Александрович и др. – Мн.: Юнипак. – 200 с.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОСИКИ-КАРАТЭ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ 16–17 ЛЕТ**

*Л.И. Костюнина, А.А. Хохлов*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»,  
г. Ульяновск, Российская Федерация  
e-mail: likost@mail.ru

**Актуальность.** В числе приоритетных задач российского образования формирование здорового поколения рассматривается как ресурс развития страны, роста его благосостояния. Физическое воспитание в общеобразовательных школах, реализуемое в форме обязательных уроков не обеспечивает должного объема двигательной активности, формирование устойчивого интереса к различным видам физкультурно-спортивной деятельности и потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Инновационные подходы к содержанию уроков

физической культуры на основе включения привлекательных для учащихся видов спорта является одним из условий эффективного решения задач обучения, воспитания, формирования физической культуры личности [1, 5].

**Цель исследования:** представить теоретико-методическое обоснование эффективности применения косики-каратэ в физическом воспитании старших школьников.

**Материалы и методы исследования.** Для обоснования эффективности применения косики-каратэ в физическом воспитании старших школьников (возраст 16–17 лет) нами было организовано педагогическое исследование на базе Октябрьского сельского лицея (Ульяновская область, Чердаклинский район) в период с сентября 2018 г. по июнь 2019 г. Для достижения целей исследования применялся комплекс методов исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы опроса (модифицированная анкета М.М. Безруких «Оценка мотивации к занятиям физической культурой»; тест «Индекс отношения к здоровью», авторы С. Дерябо, В. Ясин), педагогический эксперимент, методы математической статистики. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 юноши, учащиеся 10 классов, которые были распределены на 2 однородные группы по уровню физического развития, физической подготовленности, сформированности мотивации к занятиям физической культурой: контрольная группа (КГ) – 12 чел.; экспериментальная группа (ЭГ) – 12 чел. Контрольная группа занималась по рабочей программе физической культуры, вариативный компонент реализовывался на основе применения средств атлетической гимнастики. В экспериментальной группе вариативная часть включала разработанную нами программу базовой подготовки косики-каратэ.

**Результаты и их обсуждение.** Восточные единоборства, в частности занятия каратэ, обладают значительным двигательным, нравственным потенциалом, обеспечивающим интегрированное развитие интеллектуальных и физических качеств занимающихся, формирование нравственно-этических норм поведения. Овладение школьниками основами знаний, специальными упражнениями техники каратэ, умениями и навыками самообороны на основе приемов каратэ обуславливает оптимальный уровень развития двигательных качеств, физическое совершенство, готовность к службе в вооруженных силах [1–5]. В то же время, отмечая огромный интерес школьников к занятиям восточными единоборствами, можно заметить, что единоборства не так широко применяются в образовательном процессе, во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности. На наш взгляд, это обусловлено тем, что круг учителей, имеющих спортивную квалификацию, базовую специализированную подготовку в восточных единоборствах весьма ограничен. Выпускники академий, университетов физической культуры специализации единоборств предпочитают работу в специализированных спортивных школах, клубах; в фитнес-индустрии. При этом учителя физической культуры, проявляя интерес к интеграции в образовательный процесс по физической культуре, востребованных учениками видов спорта, указывают на слабое научно-методическое сопровождение программ по отдельным видам восточных единоборств; отсутствие курсов повышения квалификации, где рассматривались бы вопросы, раскрывающие методические аспекты обучения единоборствам.

Нами была разработана вариативная часть рабочей программы по физической культуре для учащихся 10–11 классов на основе косики-каратэ (в объеме 30 часов), направленная на приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и физической активности через обучение базовым техникам боевого искусства «Косики каратэ», воспитание эстетического отношения к искусству движения каратэ. Эффективность применения средств косики-каратэ на уроках физической культуры учащихся 10–11 классов была доказана в ходе специально организованного педагогического

эксперимента. В ходе педагогического эксперимента (ПЭ) нами были проанализированы возможности атлетической гимнастики и косики-каратэ в повышении уровня физической подготовленности старших школьников, формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом. На начало педагогического эксперимента учащиеся КГ и ЭГ не имели статистически значимых различий в показателях физической подготовленности (табл).

Таблица – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности юношей 16–17 лет ( $X \pm m$ )

№	Тесты	Группы испытуемых				Достоверность различий	
		КГ (на начало ПЭ)	КГ (по оконч. ПЭ)	ЭГ (на начало ПЭ)	ЭГ (по оконч. ПЭ)	Начало ПЭ	Окончание ПЭ
1	Подтягивание (кол-во раз)	10,25±0,52	12,08±0,49	10,58±0,52	14,58±0,35	0,47	4,34**
2	Бег 100 м (с)	14,38±0,06	14,05±0,06	14,39±0,05	13,58±0,09	0,21	4,49**
3	Бег 3000 м (с)	853,2±5,10	815,4±8,45	855,0±2,42	787,8±7,82	0,57	2,50*

Примечание : \* - достоверность различий при  $P < 0,05$ ; \*\* -достоверность различий  $P < 0,01$

По завершению педагогического эксперимента в ЭГ выявлены достоверные различия в показателях физической подготовленности по сравнению с КГ. Так, результаты тестов по силовой подготовке по окончанию педагогического эксперимента в КГ улучшились на 17,89%, в ЭГ, соответственно, на 37,8% ( $P < 0,05$ ). Уровень развития скоростных качеств также характеризуется достоверным приростом учащихся ЭГ: по окончанию педагогического эксперимента в КГ результаты в беге на 100 м улучшились на 4,41%, в то время как в ЭГ – на 7, 81% ( $P < 0,05$ ). Увеличение показателей уровня мотивации к занятиям физкультурой в экспериментальной группе составило 30,4±2,02 балла (44,24%), а в контрольной, соответственно, 25,2±3,21 балла (38,32%),  $P < 0,05$ . По завершению педагогического эксперимента, в ЭГ индекс отношения к здоровью, характеризуется высоким уровнем интенсивности – 12,3±0,98 балла; в КГ, соответственно, выявлен средний уровень интенсивности – 7,4±1,03 балла ( $P < 0,05$ ). Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о достоверно положительном влиянии занятий косика-каратэ на исследуемые показатели.

**Заключение.** Занятия восточными единоборствами обладают возможностью комплексного воздействия на организм подростков, содействуют формированию двигательной культуры, приобщению учеников к здоровому образу. В системе общего образования необходимо шире внедрять практики различных видов восточных единоборств в урочные и внеурочные формы физкультурно-спортивных занятий.

#### Использованная литература

1. Головнин, А.А. Формирование физической культуры личности школьников восточными единоборствами (на примере кексинкай каратэ) / А.А. Головнин, А.Н. Савчук // Вестник ЮУрГУ, № 39, 2011. – С. 127–132.
2. Костюнина, Л.И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки : автореф. дис. ... док. пед. наук : 13.00.04 / Костюнина Любовь Ивановна; [Место защиты: Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]- Набережные Челны, 2013. – 54 с.
3. Хохлов, А.А. Косики – каратэ как перспективный вид единоборств / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. – С. 308–312.

4. Хохлов, А.А. Повышение эффективности тренировочного процесса юных каратистов в годичном цикле подготовки / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина, Л.В. Чекулаева // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: материалы XVI международной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2018. – С. 479–483.

5. Хохлов, А.А. Восточные единоборства в системе физического воспитания детей школьного возраста / А.А. Хохлов, А.В. Воронин, В.Я. Храбрых, О.И. Разумова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения: материалы Национальной научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – Т 1. – С. 356–361.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА В УСЛОВИЯХ СОКРАЩЕНИЯ СРОКОВ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

*Е.А. Чикованова*

Оршанский колледж учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Орша, Республика Беларусь  
e-mail: katrinchic2@yandex.ru

**Актуальность.** Одним из требований, предъявляемых к системе профессионального образования, выступает требование к учреждению образования в подготовке конкурентоспособного специалиста. В мониторинговых исследованиях, проводимых Оршанским колледжем ВГУ имени П.М. Машерова в 2016–2018 годах, руководители учреждений образования, куда распределяются выпускники колледжа, отмечают, что ждут от молодых специалистов (учителей физической культуры, руководителей физического воспитания) готовности сразу включиться в образовательный процесс учреждения и в полной мере выполнять свои должностные обязанности (77,8% от общего числа опрошенных). Реализация данного пожелания вместе с выполнением требований образовательного стандарта специальности в условиях сокращения сроков получения среднего специального образования по специальности «Физическая культура» (с 3 лет 10 месяцев до 2 лет 10 месяцев) приводит к определенному рода трудностям при организации образовательного процесса. Это объясняется тем, что, с одной стороны, объем учебного материала не изменился, а с другой, – уменьшилось количество часов не только на усвоение учащимися учебного материала, но также и на различные виды практики. Этими обстоятельствами объясняется актуальность проведенного исследования.

**Цель исследования** состоит в выявлении и внедрении в образовательный процесс колледжа специфических подходов, способствующих формированию у учащихся профессиональных компетенций в сфере будущей педагогической деятельности, это значит в подготовке квалифицированных учителей физической культуры, способных к профессиональному росту и профессиональной мобильности.

**Материалы и методы.** Материалом исследования стала организация процесса по профессиональному становлению будущих учителей физической культуры в колледже. Методами исследования являются изучение передового педагогического опыта, анализ, беседы, анкетирование, изучение продуктов деятельности учащихся, сопоставление результатов.

**Результаты и их обсуждение.** Внедрение в образовательный процесс новых учебных планов, современная политика в сфере образования Республики Беларусь приводят к пониманию необходимости использования при подготовке будущих учителей инновационных подходов, способствующих формированию