

с программой планируется запустить еще одну программу – «Земский тренер» по аналогии с «Земским учителем».

Результаты и их обсуждение. Как представляется, реализация уже этих двух обозначенных программ будет способствовать решению вышеобозначенных проблем. Но это будет зависеть от степени добросовестности исполнителей и активности общественников, способных увлечь и вовлечь односельчан в занятия массовым лыжным спортом, от возможностей грантовой поддержки сельского спорта.

Однако, анализ предложенных программных документов свидетельствует о том, что пока их разработчики не могут предложить внятного алгоритма реализации. Так, согласно аналитической деятельности Счетной палаты РФ в отношении программы «Развитие физической культуры и спорта», последняя содержит в себе ряд крупных недостатков.

Реализация предусмотренной проектом паспорта задачи по вовлечению граждан, проживающих на сельских территориях, в регулярные занятия физической культурой и спортом, не подкрепляется никакими мероприятиями по ее реализации указанной подпрограммы и, соответственно, не предполагает выделения денежных средств.

Заключение. В заключении отметим, что массовый лыжный спорт в сельской местности Уральского региона можно и нужно поддерживать, и сейчас главной задачей органов власти и управления становится программное обеспечение данных мероприятий.

Литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] // Гарант.ру – информационно-правовой портал. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/12157560/>. – Дата доступа: 08.11.2020.

2. Антонов, М. В. Муниципальная политика в сфере физической культуры: организационные и правовые основы / М. В. Антонов // Молодой ученый. – 2015. – № 15 (95). – С. 631–635.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ ЕДИНОБОРСТВ

И.А. Попова, Э.А. Гаевой***

***Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет,
г. Комсомольск-на-Амуре, Российская Федерация,
e-mail: iaropovka@mail.ru**

****Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет,
г. Комсомольск-на-Амуре, Российская Федерация,
e-mail: smail5980@mail.ru**

Работа посвящена относительно новому направлению работы в области физического воспитания в общеобразовательных школах. В школах постепенно вводятся программы «Элементы единоборств» с различными модификациями. В данной статье мы предприняли попытку модернизировать фитнес-программу «Тай-бо» с добавлением элементов бокса в рамках внеурочной деятельности старшеклассников.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, тай-бо, учебно-воспитательный процесс.

Внеурочная деятельность на сегодняшний день является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного досуга учащегося, также данная деятельность рассматривается, преимущественно, как деятельность для удовлетворения потребностей в социальном досуге.

Поэтому сейчас в школах на фоне традиционных методик и программ по преподаванию физической культуры в школе, учителя заинтересованы в том, чтобы воссоздать благоприятную, интересную, спортивную внеурочную деятельность, не зависящую от региональных особенностей; материально-техническим оснащением и информационно-технологическим обеспечением образовательного учреждения подбирая более новые и адаптивные виды спортивной деятельности с упрощенной методикой по выполнению технических элементов и со здоровьесберегающим содержанием, одним из которых может являться фитнес-программа по аэробике «Тай-Бо» с элементами бокса [2].

«Тай-Бо» аэробика с элементами бокса – представляет собой сочетание выполнения технических элементов под электронно-танцевальную музыку с оптимальным темпом ударов в минуту. Именно гармония музыки и движения могут поднять потенциальный настрой и мотивацию учащегося [1].

Данный вид аэробики не только будет удовлетворять духовную часть обучаемого, но и благодаря упражнениям он сможет создать базовое представление и умение нанесения техники ударов руками «Джеб»; «Панч»; «Хук»; «Апперкот», а также усвоит технику защиты и передвижения.

Также, благодаря специфичности занятий, у занимающихся будут формироваться физические качества, в частности двигательно-координационные способности и общая выносливость. Помимо вышесказанных плюсов занятия данной деятельностью, благоприятность данных занятий будет и в профилактике различных заболеваний, благодаря оптимальной аэробной нагрузке.

Материал и методы. Наше исследование проводилось на базе МОУ Гимназии № 45 города Комсомольска-на-Амуре, данное исследование заключалось в выявлении уровня мотивации и желания учащихся к занятию оздоровительной аэробикой «Тай-бо» с элементами бокса, и привлечение внимания к новому физкультурно- спортивному виду деятельности после проведения занятий.

Для проведения эксперимента были привлечены учащиеся 9 «Б» класса, в котором было 10 мальчиков и 5 девочек. Группа для исследования была собрана на основе допуска к занятиям по медицинскому освидетельствованию, данные учащиеся были примерно одинаковой физической подготовленности и имели базовые знания об аэробике и боксе в единой системе «Тай-Бо». Занятия проходили 3 раза в неделю, по 45 минут. Каждое занятие включало в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

Результаты и их обсуждение. На начальном этапе исследования было проведено входящее анкетирование с целью выявления отношения к занятиям спортом и физической культурой, а также интереса к новым физкультурно-спортивным видам деятельности во внеурочное время.

Анкетирование показало, что 72% – опрошенных среди юношей и девушек находят возможность заниматься физкультурно- спортивной деятельностью во внеурочное время, так как движение доставляет им радость; 70% – опрошенных учащихся на вопрос хотели бы они получить базовые навыки бокса с применением электронно-танцевальной музыкой – ответили «Да»; 30% – ответили «Затрудняюсь ответить».

В педагогический эксперимент входило составление и проведение систематизированных занятий по аэробике «Тай-Бо» с элементами бокса, в которое за основу было взято изучение базовых технических действий боксера в ринге: «Основные положения боксера»; «Техника нанесения ударов»; «Техника сочетания комбинации из разученных ударов»; «Основа техники передвижения». На каждом из данных занятий проводился хронометраж ЧСС, который показал, что в основной части по средним показателям равен 136 уд./мин., что соответствует порогу тренирующей нагрузки, и является оптимальным диапазоном при данных занятиях.

После проведения занятий по тай-бо с элементами бокса в школе, ученикам предлагался разработанный нами комплекс тестов для оценки изученного материала:

–Передвижение в боевой стойке способом «подшаг» вперед, под музыкальный ритм.

- Нанесение из «фронтальной стойки» одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу).
- Нанесение ударов по комбинации: «Джеб» – «Джеб»-«Панч» из боевой стойки.

Весь учебный процесс воспитания учащихся в оздоровительной аэробике с элементами бокса был направлен на повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств, а также подготовку и освоение школьниками технических действий.

По результатам данного тестирования большинство человек набрало максимальное количество баллов тем сам, показав усвоение данного материала.

После проведения занятий по аэробике «Тай-бо» с элементами бокса, было организовано контрольное анкетирование среди испытуемых, которое показало, что:

100% – опрошенных понравились занятия с элементами единоборств.

80% – опрошенных в ходе занятий не было трудностей выполнения упражнений.

95% опрошенных на вопрос: «Хотели бы, чтобы такие занятия проводились чаще» ответило – «Да».

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что при подготовке и организации аэробики «Тай-бо» с элементами бокса, большое внимание нужно уделять правильной поставке техники. При разучивании технических действий необходимо следить, чтобы не включались различные сегменты тела, которые в данном движении не должны участвовать. Чтобы исключить риск травматизма, большое внимание нужно уделять наглядно-конструктивному приему и повторному методу, с разъяснениями технических действий, чтобы повысить уровень адаптивности к упражнению.

Заключение. Таким образом, учебно-тренировочные занятия по обучению базовой техники боксу с помощью аэробики «Тай-Бо» для школьников будут приемлемые и благоприятно подходить для изучения технической подготовки, благоприятно сказываться на организм, и физические качества в целом, данные занятия подойдут не только для внеурочной деятельности, но могут войти в школьную программу в рамках часов, выделенных для занятий единоборствами.

Литература

1. Тай-Бо методика и структура занятия / [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.stud24.ru/sport/tajbo-metodika-i-struktura-zanyatiya/107585-317372-Page2>. Html (дата обращения: 25.12.2019).

2. Торяник, В.В. Использование системы «Тай-бо» в средней школе / В.В. Торяник // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Е.А. Скобелева, В.Г. Шпак

**Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова, Республика Беларусь**

В данной статье рассматриваются дети с психофизическими нарушениями, а также методы, которые могут использоваться для коррекции этих нарушений.

Ключевые слова: *физическая культура и здоровье, физическая культура в дошкольных учреждениях, тесты, спортивные игры, знания, психофизические нарушения.*

Актуальностью этой проблемы является общая популяция детей с особенностями психофизического развития. Данная категория выделяется сложностью, этиологией, и разнообразием сочетаний нарушений развития. Существует не менее 20 видов множе-