Таблица 2 – Характеристика показателей качества выполнения техники основного хода

Основной элемент техники рок-н-ролла	Качественные характеристики	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		До	После	До	После
Основной ход рок-н-ролла	Носок оттянут	2	2	1	2
	При кике и возврате нога и стопа двигается по одной и той же траектории	2	3	2	2
	Осанка контролируется, а танцор не наклоняется к ноге во время кика	2	2	1	2
	Присутствие постоянного прыжка (пружинки) и движение вниз после касания пола.	1	3	2	2
	Темп и высота прыжков (пружинки) постоянные	1	2	1	1
	Высота кика – горизонтально	3	3	2	2
	Опорная нога полностью не выпрямляется в колене	2	2	3	2
	Таз не двигается во время кика.	2	3	2	2
	Во время прыжковых движений пятка максимально высоко от пола.	3	3	2	3
	Музыкальность исполнения основного хода	2	3	1	2

Оценка качественных показателей измерялась в баллах по следующим критериям: 0 – отсутствует; 1 – слабо выражен признак; 2 – выражен; 3 – выражен в достаточно высокой степени.

Заключение. Можем наблюдать, что включение в процесс учебно-тренировочных занятий девочек 8-12 лет программы направленной на развитие прыгучести в экспериментальной группе, значительно улучшило у них уровень развития данной способности и техники выполнения основного хода рок-н-ролла.

1. Коновалов, Е. С. Рок-н-ролл. Формейшн / Е. С. Коновалов. – Москва, 2018. – 19 с.
2. Руднева, Л. В. Эффективность развития прыгучести у девочек, занимающихся акробатическим рок-н-роллом по программе "Формейшн" / Л. В. Руднева, М. В. Куликова, Е. Ю. Малахова // Евразийский Союз Ученых. – 2015. – №. 3-1 (12).
3. Руднева, Л. В. Особенности проявления основных свойств нервной системы в спортивной деятельности (на примере акробатического рок-н-ролла) / Л. В. Руднева, В. В. Борисова, А. В. Титова // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – №. 3. – С. 411–416.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 8–9-х КЛАССОВ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ ПО ТУРИЗМУ

Степановская В.А.,

*студент 5 курса ФГБОУ ВО «ТГПУ имени Л.Н. Толстого»,
г. Тула, Российская Федерация*

Научный руководитель – Серёгина О.Б., канд. пед. наук, доцент

Одним из интереснейших средств физкультурно-спортивной деятельности является туризм. Туризм можно рассматривать и как универсальный вид воспитания, способствующий совершенствованию нравственного и духовного мира занимающихся, и как школу выживания в условиях естественной природы без привычных нам бытовых удобств, а иногда с ограниченным доступом к информационно-коммуникационной связи, и как модель взрослой жизни. Туристическая подготовка входит в программу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Однако, занятия туризмом не столь популярны среди школьников, как футбол, единоборства и т.д. На наш взгляд недооценивается роль туризма и для воспитания таких личностных качеств как воля, смелость, мужество, терпеливость, решительность, дисциплина и т.п.

Актуальность нашего исследования обусловлена недостаточностью изученности и методического обеспечения организации деятельности школьных секций по туризму.

Проблема исследования заключается в определении педагогических условий, способствующих воспитанию морально-волевых качеств в процессе занятий туризмом.

Цель исследования: совершенствование организации учебно-тренировочного процесса в школьной секции по туризму у подростков 13–14 лет на основе воспитания морально-волевых качеств.

Предмет исследования: процесс воспитания морально-волевых качеств подростков 13–14 лет в учебно-тренировочном процессе школьной секции по туризму.

Гипотеза исследования: воспитанию морально-волевых качеств подростков 13–14 лет, занимающихся в школьной секции по туризму, можно придать более активный характер, если будут созданы следующие педагогические условия:

- обогащение информационной среды подростков примерами проявления морально-волевых свойств военными, служащими в МВД, МЧС, пожарной службе т.д. при использовании современных информационно-коммуникационных технологий (фильмы, эпизоды службы и т.п.);

- обеспечение взаимодействия всех составляющих педагогической системы (ученик, педагог-тренер, детский спортивный коллектив, родители, школьный учитель);

- привлечение к участию в тренировочной деятельности и соревнованиях в качестве гостей, судей, награждающих и т.п. тренеров спортивных школ, спортсменов – выпускников школ, служащих;

- привлечение занимающихся к аналитической деятельности: организация диалогов при разборе спортивных ситуаций и конфликтов для формирования умений применять приемы самоконтроля эмоциональной сферы в деятельности и поведения.

Материал и методы. Базой для проведения эксперимента послужили МБОУ СОШ № 2 г. Суворова им. А.П. Ефанова и МКОУ «Чекалинская СОШЦО им. А.П. Чекалина». В эксперименте, который проводился с января по сентябрь 2021 года, приняли участие 20 подростков 13–14 лет (по 10 человек в контрольной и экспериментальной группе).

Занятия проводились по 2 раза в неделю по 90 минут, включал два похода выходного дня. Занятия в обеих группах проводились по программе, основанной на программе спортивной школы олимпийского резерва «Вертикаль». В процессе организации занятий с экспериментальной группой мы создавали педагогические условия, сформулированные в гипотезе исследования.

Результаты и их обсуждение. На основе анализа специальной литературы нами определено, что морально-волевыми качествами называют особенности психофизической регуляции, ставшие свойствами личности и проявившиеся в конкретных ситуациях, связанных с преодолением трудностей. В классификации Ильина Е.П. морально-волевые качества подразделяются на простые (целеустремленность, терпеливость, упорство, настойчивость, самообладание, смелость, выдержка, решительность) и сложные (самостоятельность, инициативность, мужество, патриотизм, дисциплинированность, старательность) [1].

Для контроля динамики развития морально-волевых качеств занимающихся мы воспользовались методиками Н.Е. Стамбуловой «Определение уровня развития волевых качеств личности» и Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсова «Оценка выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении». Для контроля динамики развития физической подготовленности и приобретения специальных умений были подобраны тесты и контрольные упражнения.

Математическая обработка полученных данных по программе тестирования позволила выявить более значимое увеличение количества детей в экспериментальной группе, проявивших высокий уровень проявления целеустремленности (на 7%), смело-

сти (на 13 %), настойчивости (на 13%), самостоятельности (на 20%) и выдержки (на 13%) по выраженности и генерализованности (методики Н.Е. Стамбуловой и Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсова). По физической подготовленности после эксперимента выявлены различия между группами по показателям силы и выносливости. В экспериментальной группе выявлена наиболее значимая динамика по показателям силы, быстроты, гибкости и выносливости (таблица 1). С контрольными упражнениями учащиеся контрольной и экспериментальной группы справились одинаково хорошо.

Таблица 1 – Результаты диагностики физической подготовленности учащихся до и после эксперимента

Тест	До эксперимента			После эксперимента			Внутри	
	Контр.	Экспер.	t	Контр.	Экспер.	t	t к	t э
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (сила)	10,3±0,5	9,7±0,6	0,7	10,8±0,43	12,1±0,38	2,3	0,7	2,7
Бег 30 метров (быстрота)	4,6±0,08	4,5±0,07	0,9	4,4±0,07	4,3±0,08	1,0	1,8	1,9
Поднимание туловища из положения лежа на спине 60 с (скор.-сил. качества)	40,1±2,8	41,3±2,5	0,3	42,5±1,6	45,8±1,4	1,5	0,7	1,5
Челночный бег (ловкость)	9,6±0,3	9,8±0,5	0,3	9,5±0,4	9,4±0,1	0,2	0,2	0,7
Наклон вперед на гим. скамейке (гибкость)	4,4±0,4	4,2±0,3	0,4	4,7±0,38	5,1±0,34	0,8	0,5	1,9
Бег 12 минут (выносливость)	1890±33,3	1910±31,1	0,4	1905±22,1	1970±20,3	2,1	0,4	1,8

Примечание: при $t=2,04$ ($p < 0,05$); при $t=2,75$ ($p < 0,01$); при $t = 3,65$ ($p < 0,001$)

Заключение. Полученные результаты позволяют сделать вывод о позитивном влиянии и эффективности реализации в ходе эксперимента педагогических условий, положенных в основу гипотезы исследования.

1. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: Учеб.для ин-тов и фак-тов физ.культуры / Е. П. Ильин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАЛОТЕРАПИИ (СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРЫ) ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Тишутина А.А.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машиерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Шацкий Г.Б., канд. пед. наук, доцент

В современном спорте, характеризующемся ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, постоянно актуальной проблемой является необходимость обеспечения состояния компенсации энергоресурсов, при недопустимости, истощения резервов функций систем организма спортсмена, и сохранении его психологического и физического здоровья [1].

На протяжении всей истории человечества ведется поиск методов восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

Увеличение количества острых и хронических заболеваний является одной из основных проблем в ходе подготовки спортсменов. Ужесточение процедуры антидопингового контроля в спорте существенно ограничивает возможность применения фарма-