

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П.Астафьева»
(КГПУ им. В.П.Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания

КОНОНЧУК НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

НАУЧНЫЙ ДОКЛАД

об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы

**ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ШАШИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ
ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ В РУССКИХ ШАШКАХ**

Направление подготовки: 49.06.01. – физическая культура и спорт

Направленность (профиль) образовательной программы: 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
заведующий кафедрой
доктор пед. наук, профессор
Л.К. Сидоров _____
(подпись)

Руководитель программы подготовки
доктор пед. наук, профессор
Л.К. Сидоров _____
(подпись)

Научный руководитель
кандидат пед. наук,
А.Н. Савчук _____
(подпись)

Красноярск – 2021

Работа выполнена на кафедре теоретических основ физического воспитания, институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева».

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФВ
КГПУ им В.П. Астафьева

Савчук Александр Николаевич

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТОФВ
ФГБОУ «ВО «КГПУ им В.П. Астафьева»

Ситничук Сергей Сергеевич

доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры методики преподавания
спортивных дисциплин и национальных
видов спорта

ФГБОУ «ВО «КГПУ им В.П. Астафьева»

Янова Марина Геннадьевна

кандидат педагогических наук
доцент кафедры физической подготовки
ФГКОУ ВО "СибЮИ МВД России

Дворкин Владимир Михайлович

доктор педагогических наук, доцент,
профессор кафедры физической подготовки
ФГКОУ ВО "СибЮИ МВД России

Кудрявцев Михаил Дмитриевич

Актуальность исследования. Шашки — одна из самых древнейших игр. В наше время игра входит в реестр неолимпийских летних видов спорта. К специфике данной игры относят соревнование с использованием интеллекта, где соблюдается равенство сил в начале партии. В данной игре есть место развитию воображения, мышления, расчета ходов, умения мыслить наперед. Для успешности в данном виде спорта необходима на физическом плане выносливость, так как статичное состояние при высоких нервных нагрузках лучше выдерживают те спортсмены, которые занимаются физической культурой.

Популярность игры в русские шашки среди школьников во всей России пришла благодаря организации «Школьной лиги». Во всех населенных пунктах играют в русские шашки, и все учреждения желают наивысшего развития в этой игре своим спортсменам, с целью выезда на российский уровень соревнования и получения призовых мест.

В данном виде спорта на начальном этапе подготовки существуют **противоречия:**

- между важностью формирования устойчивого интереса и компетентностью тренера в умении заинтересовать, обосновать престижность занятием, данным видом спорта;

- между разнообразием техник освоения игры и планированием их подачи начинающему спортсмену с целью наиболее эффективного понимания применения техник игры в соревновательной деятельности;

- между важностью психологического отбора перспективных спортсменов и отсутствием четких критериев данного отбора

На основании выявленных противоречий, а также предварительного теоретического анализа была сформулирована тема научного исследования: «Интеграция физической и психологической подготовки спортсменов-шашкистов на начальном этапе тренировки в русских шашках».

Цель исследования: обосновать и разработать программу обучения на основе учета темперамента, взаимосвязи физической и умственной подготовленности занимающегося для улучшения результативности игры в тренировочном и соревновательном процессе спортсменов начальной подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей семи лет начальной подготовки в русских шашках

Предмет исследования: программно-методическое обеспечение спортсменов-шашкистов начальной подготовки русским шашкам на основе интеграции физической и психологической подготовки спортсменов-шашкистов на начальном этапе тренировки в русских шашках.

Гипотеза исследования: обучение русским шашкам спортсменов-шашкистов начальной подготовки будет более результативным если:

- обосновать и разработать программу обучения русским шашкам спортсменов-шашкистов начальной подготовки на основе рекомендаций взаимосвязи физической и умственной подготовленности занимающегося для улучшения результативности игры в тренировочном и соревновательном процессе.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой исследования были сформированы следующие **задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ и обосновать необходимость интеграции психологической и физической подготовки спортсменов-шашкистов начальной подготовки

2. Разработать программу подготовки спортсменов-шашкистов начального этапа обучения на основе учета физической и психологической подготовки (посредством дифференцированных рекомендаций к обучению в соответствии с темпераментом обучающегося) и физической подготовки.

3. Проверить в педагогическом эксперименте результативность опытной программы.

Теоретическую и методологическую базу исследования составили: теоретические и методологические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста (Б.А. Ашмарин, Г.И. Погадаев); дифференцированный подход в физическом воспитании детей (Е.А. Короткова, И.И. Сулейманов, А.В. Макаров, В.В. Пономарев, В.П. Филин, П.В. Квашук, Н.С. Ниясова и др.); теории типологии темперамента (Г. Айзенк, И.П. Павлов,

Е.П. Ильин); нормативы общефизической подготовки; теории возрастной психологии (А.С. Обухова).

Научная новизна исследования:

1. Обоснована, разработана и апробирована программа спортивной подготовки спортсменов-шашкистов начальной подготовки на основе интеграции физической и психологической подготовки.

2. Разработаны рекомендации ведения образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсменов по типу темперамента

3. Разработаны рекомендации для тренера по отбору детей приоритетного типа темперамента.

4. Сформирован план упражнений для интеграции развития физической подготовки.

Теоретическая значимость исследования:

1. Обоснована необходимость интеграции психологической подготовки

2. Обоснована необходимость интеграции физической подготовки

3. Раскрыто теоретическое содержание методики

Практическая значимость исследования:

1. Разработано содержание методики

2. Сформированы условия реализации методики

3. Сформированы критерии оценки подготовленности

4. Разработаны методические рекомендации отбора спортсменов и организации педагогического процесса по типам темперамента

5. Разработан план упражнений для физической подготовки

Методы научного исследования. Анализ и систематизация научной литературы по теме исследования. Педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, психологическое тестирование темперамента и общей физической подготовки обучающихся, анкетирование, моделирование, математико-систематический анализ результатов исследования.

В эксперименте приняло участие 40 семилетних занимающихся русскими шашками на начальной подготовке «МБУ «СШ «Вертикаль» г. Красноярск. В экспериментальную и контрольную группу были включены по 20 спортсменов. Исследование было организовано в три этапа: с сентября 2018 г. по май 2021г.

Методы исследования:

- теоретические – анализ источников и литературы, обобщение данных научной, методической литературы;

- эмпирические и диагностические: проведение и анализ данных после проведения педагогического эксперимента, тестирование, педагогическое наблюдение;

- математико-статистические: методы обработки экспериментальных данных.

Опытно-экспериментальная база исследования.

Эксперимент проводился в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Вертикаль» («МБУ «СШ «Вертикаль») отделения шашек г. Красноярск

В рамках педагогического эксперимента была разработана программа вида спорта «Шашки» для начальной подготовки с интеграцией психологической и физической подготовки. В исследовании приняли участие 40 детей в возрасте 7 лет, по 20 человек в контрольной и экспериментальной группах.

Первый этап исследования (2018-2019 гг.) - анализ литературных источников по проблемам обучения шашкам, разработка программы: обозначение цели, задач, методов, средств.

Второй этап исследования (2019-2020 гг.) - подбор испытуемых, проведение эксперимента (диагностика, апробация программы).

Третий этап исследования (2020-2021 гг.) – анализ, сравнение полученных данных, оформление диссертационной работы, подготовка к публикации результатов исследования, внедрение результатов в образовательный процесс подготовки спортсменов-шашистов начальной подготовки.

Положения, выносимые на защиту:

1. Представлено программно-методическое обеспечения с интеграцией физической и психологической подготовки обучения шашкам семилетних детей начальной подготовки
2. Разработаны рекомендации по спортивному отбору и обучению детей с учетом индивидуальных психологических (темперамента).

Полученные результаты:

1. Проведен анализ литературы по теме исследования.
2. Разработана программно-методическое обеспечения с интеграцией физической и психологической подготовки обучения шашкам семилетних детей начальной подготовки
3. Выявлена взаимосвязь между физической и психологической подготовкой.

Работа изложена на 120 страницах машинопечатного текста, состоит из следующих частей:

Глава 1 Теоретическое обоснование необходимости интегрирования психической и физической подготовки спортсменов шашистов на начальном этапе тренировки

- 1.1. Анатомо-физиологические и психологические характеристики детей семилетнего возраста
 - 1.1.1. Физиологические характеристики детей семилетнего возраста
 - 1.1.2. Психологические характеристики детей семилетнего возраста
 - 1.1.3. Сенситивные периоды физического развития детей семи лет
 - 1.1.4. Основные физические качества необходимые для игры в русские шашки
- 1.2. Влияние физического качества – выносливость на умственное развитие спортсменов-шашистов на начальном этапе подготовки
- 1.3. Взаимосвязь умственного и физического воспитания спортсменов-шашистов начальной подготовки
- 1.4. Анализ программ подготовки к русским шашкам семилетних детей

Глава 2. Задачи, методы и этапы исследования

- 2.1. Методы исследования
- 2.2. Организация исследования

Глава 3. Обоснование и разработка программного обеспечения интеграции физической и психологической подготовки спортсменов-шашистов начальной подготовки

- 3.1. Обоснование методики интеграции физической и психологической подготовки спортсменов-шашистов начальной подготовки. Выявление интегрированной подготовки на умственную деятельность
- 3.2. Реализация программного обеспечения интеграции психологической и физической подготовки спортсменов-шашистов начальной подготовки в педагогическом эксперименте
- 3.3. Проверка эффективности программного обеспечения с интеграцией физической и психологической подготовки в обучении шашкам занимающихся на начальной подготовке

Выводы по третьей главе

Заключение

Список литературы

Приложения

В первой главе рассматриваются вопросы, связанные с анатомо-физическими и психологическими особенностями спортсменов-шашкистов семи лет на начальном этапе подготовки, влияние физических качеств необходимых для занятий шашками, раскрывается взаимосвязь интеграции физической и психологической подготовки, произведен анализ программ начальной подготовки.

Младший школьный возраст входит в сенситивный период, деятельность ребенка меняется с игровой на учебную, однако в семь лет, у ребенка сохраняется игровая деятельность. Поэтому занятия строятся с многочисленными игровыми элементами.

В данном возрасте защитные функции кровеносной системы понижены, и дети могут часто болеть. Сердце имеет более частый ритм, чем у взрослых. Начало развития голосовых мышц. Слизистая желудка нежная и легко ранимая, грубая пища должна занимать небольшое место в рационе. В мочеполовой системе происходит рост и развитие мозгового вещества почек. Функции эндокринной системы увеличиваются. В центральной нервной системе усиливаются процессы внутреннего торможения и произвольного внимания, формируются индивидуально-типологические особенности нервной деятельности ребенка. Развивается опорно-двигательный аппарат. Происходит наибольшее становление быстроты в данном возрасте

В психологическом аспекте у детей семи лет, возраст является сенситивным и кризисным, основная цель овладеть такими функциями, которые позволят перейти с игры на учебу. Дети научаются постепенно более внимательно слушать на уроках учителя, происходит увеличение кратковременной памяти, но переключаемость внимания еще остается, в данном возрасте возникает потребность в научении детей осмысленно запоминать материал, а не механически. Мышление характерно наглядно-образное, начинается постепенный переход к логическому. Ребенок в силу особенностей психического развития не понимает, что нужно действовать по строго заданному алгоритму учителя на замечание «Неправильно», может обидеться.

Основные физические качества раскрываются через прописанные в федеральном стандарте подготовки по виду спорта. Основными влияющими на деятельность спортсмена-шашкиста физическими чертами являются развитие выносливости, вестибулярной и координационной устойчивости.

Влияние умственного и физического воспитания в работе описывает опыт ученых по выявлению и доказательству двусторонней связи. И действительно, для гармоничного развития необходимо развиваться как умственно и так и физически.

Анализ программ позволил нам отметить либо отсутствию раскрытия раздела физической подготовки и психологической, либо полное отсутствие проведения мер по оздоровлению и укреплению организма физически, и защиты, подготовки психологической.

Во второй главе описаны методы, используемые в работе: педагогический эксперимент, эмпирические методы исследования, методы оценки подготовленности, математико-статистические методы.

В третьей главе приводится комплекс упражнений и результатов педагогического эксперимента.

После апробации программы мы получили следующие результаты:

В педагогическом эксперименте принимало участие 40 занимающихся, 20 – контрольная группа, 20 – экспериментальная группа.

Физическая подготовка двух групп приведена ниже в таблице.

Таблица 1. Физическая подготовка контрольной и экспериментальной групп

Физическое упражнение	Оценка	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Бег 30 м (сек)	5	0	8
	4	10	10
	3	10	2
Прыжок в длину с места (см)	5	0	8
	4	12	8
	3	8	4
Приседание без остановки	5	0	20
	4	20	0
	3	0	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	5	0	5
	4	0	10
	3	20	5
Подъем туловища лежа на спине	5	2	13
	4	10	5
	3	8	2
Подтягивание из виса на низкой перекладине	5	5	7
	4	5	10
	3	10	3
Челночный бег 3×10 м (сек)	5	0	6

	4	4	7
	3	16	7
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	5	0	10
	4	10	10
	3	10	0
Обязательная техническая программа	5	0	10
	4	5	10
	3	15	0

Ниже в таблице приведены значения изменения числа учащихся с оценкой 5:

Таблица 2. Результаты достоверности выборки групп с оценкой 5

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	8	13.5	0	4
2	8	13.5	0	4
3	20	18	0	4
4	5	9.5	0	4
5	13	17	2	8
6	7	12	5	9.5
7	6	11	0	4
8	10	15.5	0	4
9	10	15.5	0	4
Суммы:		125.5		45.5

Результат: $U_{эмп} = 0.5$

Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
14	21

Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(0.5)$ находится в зоне значимости.

Ниже в таблице приведены значения изменения числа учащихся с оценкой 4:

Таблица 3. Результаты достоверности выборки групп с оценкой 4:

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	10	12.5	10	12.5
2	12	17	8	8
3	20	18	0	1.5
4	10	12.5	0	1.5
5	10	12.5	5	5
6	10	12.5	5	5
7	7	7	4	3
8	10	12.5	10	12.5
9	10	12.5	5	5
Суммы:		117		54

Результат: $U_{\text{Эмп}} = 9$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
14	21

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}}(9)$ находится в зоне значимости.

Ниже в таблице приведены значения изменения числа учащихся с оценкой 3:

Таблица 4. Результаты достоверности выборки групп с оценкой 3

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	10	14	2	5.5
2	8	11.5	4	8
3	0	2.5	0	2.5
4	20	18	5	9
5	8	11.5	2	5.5

6	10	14	3	7
7	16	17	7	10
8	10	14	0	2.5
9	15	16	0	2.5
Суммы:		118.5		52.5

Результат: $U_{\text{эмп}} = 7.5$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
14	21

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(7.5)$ находится в зоне значимости.

Различия психологической подготовки, выявленные между двумя группами

Таблица 5. Различия психологической подготовки контрольной и экспериментальной групп

Психологические методики	Оценки	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Методика «Таблицы Шульте»	4	0	4
	3	2	7
	2	8	3
	1	10	6
Слуховая память	4	0	15
	3	10	5
	2	10	0
Корректурная проба	5	8	16
	3	12	4
Зрительная память	4	2	2
	3	4	9
	2	7	8
	1	7	1
Найди отличия	5	2	12
	4	5	5
	3	11	3
	2	2	0
Четвертый лишний	4	0	10

	3	2	8
	2	14	2
	1	4	0
Распознавание эмоций	5	0	1
	4	3	6
	3	3	11
	2	8	2
	1	6	0
Темперамент	Сангвиник	7	11
	Флегматик	7	5
	Холерик	3	2
	Меланхолик	3	2

Высокие оценки психологической подготовки наблюдаются у экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Исследование темпераментов в группах показывает, что в основном в шашки играют сангвиники и флегматики.

Соревновательная деятельность является самой важной в спорте. Ниже в таблице отражены результаты выступлений, занимающихся контрольной и экспериментальной групп, посчитаны результаты за год.

Таблица 6. Различия психологической подготовки контрольной и экспериментальной групп:

Уровень соревнований	Место	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Школьные	1-3	3	23
	4-6	9	11
	7-10	11	4
Городские	1-3	1	2
	4-6	0	4
	7-10	5	6
Краевые	1-3	0	18
	4-6	0	9
	7-10	0	4

Соревновательная деятельность экспериментальной группы значительно превышает показатели соревновательных результатов группы контрольной на всех уровнях соревнований.

Выводы исследования

1. Создано программно-методическое обеспечение по интеграции физической и психологической подготовки спортсменов-шашкистов на начальном этапе тренировки в русских шашках.

2. Анализ источников и литературы показал необходимость проведения большего количества экспериментов с целью обеспечения процесса физической и психологической подготовки.

3. Разработали и реализовали модель программно-методического обеспечения

4. Экспериментально проверили результативность

5. Полученные результаты математического анализа позволяют говорить о результативности нашего исследования, которое может применяться на практике. Практические рекомендации:

1. Программа эффективна, и может быть использована в практике физического воспитания учителями физической культуры, тренерами.