

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 педагогики

**Бондарчук Никита Анатольевич**

## **МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема «Здоровьесберегающий потенциал дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

### **ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой педагогики  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

---

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

---

(дата, подпись)

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры педагогики Строгова Н.Е.

---

(дата, подпись)

Обучающийся Бондарчук Н.А.

---

(дата, подпись)

Красноярск, 2022

## Реферат

Магистерская диссертация «Здоровьесберегающий потенциал дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет» содержит 94 страницы текстового документа, 64 используемых источников, 6 таблиц, 20 рисунков, 9 диаграмм, 5 приложений.

Объект исследования: дистанционный тренировочный процесс спортсменов-дзюдоистов.

Предмет исследования: программа дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет со здоровьесберегающим потенциалом.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и в опытно-экспериментальной работе проверить элементы упражнений дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет со здоровьесберегающим потенциалом.

Научная новизна исследования заключается в: комбинированном подходе в обучении юных дзюдоистов на этапе их начальной спортивной специализации, основанный на сочетании алгоритмизации и вариатизации технико-тактических действий в зависимости от их индивидуальных особенностей и возможностей;

— разработке тренировок по овладению дзюдоистами технико-тактическими действиями в виде предписаний алгоритмического типа с использованием дистанционных технологий;

— систематизации технико-тактические действий дзюдоистов в однородные комплексы;

— эффективности совершенствования системы подготовки дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации с использованием разработанной методики дистанционного обучения.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке методики тренировки технико-тактическим действиям, учитывающая морфофункциональные и психологические особенности детей. Практическая значимость исследования заключается: в разработке методических рекомендаций для организации дистанционного тренировочного процесса начинающих спортсменов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества и развития № 1» г. Красноярск (Приложение 1).

Основные идеи и результаты отражены в публикациях II Всероссийской научно-практической конференции для молодых ученых и студентов «Инициативы молодых - науке и производству» (г. Пенза, 27-28 октября 2021г.), VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных» (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.).

## Referat

The master's thesis "Health-saving potential of distance training of judoists 11-12 years" contains, 64 pages of a text document, 94 used sources, 6 tables, 20 figures, 9 diagrams, 5 appendices.

The object of the study: the distance training process of judoka athletes.

Subject of the research: distance training program for judokas 11-12 years old with health-saving potential.

The aim of the study: theoretically justify, develop and test in experimental work the elements of exercises of distance training judoists 11-12 years old with health-saving potential.

The scientific novelty of the research consists in: a combined approach in the training of young judokas at the stage of their initial sports specialization, based on a combination of algorithmization and variation of technical and tactical actions depending on their individual characteristics and capabilities;

- development of training to master technical and tactical actions by judoists in the form of prescriptions of algorithmic type using remote technologies;

- systematization of judoka's technical and tactical actions into homogeneous complexes;

- the effectiveness of improving the training system of judoists at the stage of initial sports specialization with the use of the developed distance learning methodology.

Theoretical significance of the research lies in the development of the methodology of training technical and tactical actions, taking into account the morphofunctional and psychological features of children. Practical significance of the research lies in the development of methodological recommendations for the organization of distance training process of novice athletes.

Approbation and implementation of the results of the study. The materials of the research were used in the experimental work on the basis of the Municipal autonomous educational institution of additional education "Center for Creativity and Development No.1" in Krasnoyarsk (Appendix 1).

The main ideas and results are reflected in the publications of II All-Russian Scientific and Practical Conference for Young Scientists and Students «Initiatives of youth to science and production» (Penza, October 27-28, 2021), VII All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation "Challenges of modern education in research of young scientists" (Krasnoyarsk, May 21, 2021).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава I. Теоретическое обоснование здоровьесберегающего потенциала дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет.....</b>	<b>11</b>
1.1. Специфика тренировочного процесса школьников-дзюдоистов в период пандемии.....	11
1.2. Сущность понятия «здоровьесберегающий потенциал».....	15
1.3. Здоровьесберегающий потенциал дистанционных тренировок как актуальная педагогическая проблема.....	24
<i>Выводы по первой главе.....</i>	<i>31</i>
<b>Глава II. Организация опытно-экспериментальной работы по внедрению программы дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет со здоровьесберегающим потенциалом.....</b>	<b>32</b>
2.1 Психолого-педагогические особенности школьников 11-12 лет, занимающихся дзюдо.....	32
2.2 Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по внедрению программы дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет со здоровьесберегающим потенциалом.....	43
2.3 Анализ опытно-экспериментальной работы по внедрению программы дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет со здоровьесберегающим потенциалом.....	61
<i>Выводы по второй главе.....</i>	<i>69</i>
<b>Заключение.....</b>	<b>72</b>
<b>Список используемых источников.....</b>	<b>74</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>82</b>

## Введение

**Актуальность исследования.** Среди современных тенденций развития спортсменов перспективным направлением совершенствования тренировок является внедрение новых технологий и принципов организации спортивных тренировок, реализация новых моделей и содержания непрерывного процесса, в том числе дистанционного обучения (ДО), основанного на широком использовании современных информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) и является здоровьесберегающим направлением.

Технологии дистанционного обучения позволяют осуществлять обучение на расстоянии, при этом не только не теряя качество обучения, а наоборот повышая его за счет индивидуализации, активных методов обучения, двустороннего взаимодействия тренера и спортсмена. Кроме того, к преимуществам дистанционного обучения относятся такие характерные черты как гибкость, модульность, технологичность, обновление роли тренера, повышение мотивации и самоорганизации спортсмена. Тренировки при этом становятся интерактивными, возрастает значение самостоятельной работы спортсменов, усиливается интенсивность тренировочного процесса.

Кроме того, информатизация профессионального физкультурного образования предъявляет новые требования к профессиональным качествам и уровню подготовки тренеров. Овладение современными информационными технологиями становится одним из основных компонентов профессиональной подготовки любого специалиста, в том числе и в области дзюдо, что требует разработки и внедрения в тренировочный процесс профессионально ориентированных программ и курсов, направленных на овладение основами необходимых знаний и накопление личного опыта их использования в своей профессиональной деятельности.

При этом, обеспечение необходимого уровня информационной культуры специалиста не может быть целью только одного направления, необходимо внедрение современных информационных технологий во все специальные направления по конкретному виду спорта. Важно, чтобы в тренировочный процесс входили не просто новые технические средства, а новые образовательные технологии, направленные на решение тренировочных задач.

Организация системы дистанционного обучения в области физической культуры и спорта позволит обеспечить непрерывность и систематичность тренировочной деятельности спортсменов вне спортивного зала, во время тренировочных сборов и соревнований, совершенствовать систему тренировочного обучения, развивать новые формы дополнительного образования.

Внедрение технологий дистанционного обучения в тренировочный процесс несмотря на свою актуальность, еще не получило должного развития. Опыт успешного применения технологий дистанционного обучения в рамках лингвистического, экономического, технического образования, безусловно, полезен и ценен, однако он не может быть механически перенесен в спортивный процесс при подготовке дзюдоистов 11-12 лет

Таким образом, наблюдается противоречие между необходимостью разработки новых моделей тренировок, интегрирующих дистанционные и традиционные технологии, и отсутствием научно-методического обоснования и практической реализации технологий, которые позволят перейти к новому уровню подготовки спортсменов-дзюдоистов. Существование данных противоречий убеждает в актуальности поставленной проблемы исследования.

Подходы к обеспечению здорового образа жизни рассматривались такими учеными, как Н.А.Агаджанян, Н.М.Амосов, В.А.Ананьев,

Г.Л.Апанасенко, Т.В.Ахутина, Р.М.Баевский, А.П.Берсенева, В.И.Бондин, И.П.Березин, В.К.Бальсевич, А.А.Баранов, Ю.Н.Вавилов, В.А.Вишневский, Э.Гарлтон, В.И.Дубровский, В.Т.Козлова, Н.А.Фомин и др.

Большое значение с точки зрения нашего исследования играют общие подходы к организации спортивной тренировки В.Г.Алабин, Ю.В.Верхошанский, В.Н.Волков, А.Н.Воробьев, Л.Горский, И.А.Григорьянц, С.И.Гуськов, А.Г.Дембо, О.А.Егорычев, В.А.Запоржанов, В.П.Климин, В.И.Колосков, В.Костка, В.В.Кузнецов, Л.М.Куликов, Л.П.Матвеев, Ф.З.Меерсон, З.С.Миронова, Е.Г.Мильнер, В.П.Моченов и др.

Особенностями подготовки юных хоккеистов занимались такие специалисты, как В.А.Быстрое, А.Ю.Букатин, В.П.Губа, В.П.Иванов, Г.Н.Козловский, Ю.В.Королев, А.В.Мудрук, В.В.Медведев, А.П.Назаров, Ф.П.Суслов, В.П.Савин, А.В.Тарасов, В.Т.Ткач, М.П.Шестаков и др.

Определенное внимание вопросам формирования здоровья детей и подростков в процессе спортивной тренировки уделено в трудах В.П.Моченова, А.Я.Мотылянской, В.Г.Никитушкина, М.Я.Набатницовой, В.И.Столярова, А.В.Тарасова, Н.А.Фомина и др.

Между тем, спортсмен должен обладать таким арсеналом физических, технических, психологических качеств, который способствует предотвращению и предвосхищению негативных последствий от его выступлений. Процесс спортивной подготовки, направленный только на достижение результата, не ведет к ожидаемому устойчивому росту спортивных показателей и дальнейшему долголетию спортсмена в мире профессионального спорта.

К сожалению, в работах, посвященных спортивной подготовке юных дзюдоистов не уделяется должного внимания проблеме обеспечения паритета между достижением высоких результатов и сохранением здоровья детей.

Все это свидетельствует об обострении противоречий между:

а) необходимостью достижения спортивных результатов и сложившимися подходами к осуществлению спортивных тренировок путем повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, ведущих к переутомлению юных спортсменов и составляющих угрозу их здоровью;

б) возрастающей потребностью научного обоснования, целесообразности осуществления процесса спортивной подготовки с ориентацией на сохранение здоровья спортсменов, и недостаточной разработанностью теоретических и технологических подходов к осуществлению эффективной спортивной подготовки юных спортсменов без ущерба для их здоровья.

Проблему исследования мы видим в том, что, несмотря на достаточно большое количество разработок новых моделей тренировок, интегрирующих дистанционные и традиционные технологии, все-таки отсутствует практическая реализация здоровьесберегающих технологий, которые позволят перейти к новому уровню подготовки спортсменов-дзюдоистов.

Выявленные противоречия и проблема обусловили выбор темы исследования: **«Здоровьесберегающий потенциал дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет».**

В исследовании вводится ограничение: в качестве контингента избрана возрастная группа 11-12 лет.

**Цель исследования:** разработать, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе программу дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет со здоровьесберегающим потенциалом.

**Объект исследования.** Дистанционный тренировочный процесс спортсменов-дзюдоистов.

**Предмет исследования.** Программа дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет со здоровьесберегающим потенциалом.

**Гипотеза исследования: процесс создания здоровьесберегающего потенциала дзюдоистов 11-12 лет на дистанционных тренировках будет результативным, если:**



- обеспечено сохранение здоровья юных дзюдоистов без снижения результативности;
- повышено качество самостоятельной спортивной тренировки;
- используются здоровьесберегающие образовательные технологии, основанные на индивидуализации тренировочного процесса и направленные на формирование, укрепление и сохранение здоровья юных спортсменов.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы решались следующие **задачи исследования**:

1. Проанализировать традиционную систему технико-тактической подготовки дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации.
2. Определить факторы, влияющие на здоровье спортсменов.
3. Выявить пути и средства реализации здоровьесберегающего потенциала на дистанционных тренировках.
4. Скорректировать программу дистанционных тренировок с учетом здоровьесберегающих технологий.

**Теоретико-методологической основой исследования** являлись концептуальные идеи управления физкультурно-спортивной деятельностью (Т.В.Ахутиной, В.А.Вишневого, А.Г.Дембо, В.Г.Камалетдинова, Г.Н.Серикова); фундаментальные работы отечественных и зарубежных специалистов по проблеме здоровья и его оптимизации в спортивной подготовке (В.Ф.Башкирова, Л.А.Бутченко, Ю.В.Верхошанского, А.Г.Дембо, В.П.Моченова, Ю.М.Позднякова, Л.Петерсона, С.Г.Серикова); теоретические исследования о взаимосвязи состояния организма спортсмена с текущими нагрузками и показанным результатом, определяющим технологию подготовки юных спортсменов (Т.В.Алферова, В.Н.Волкова, Ю.В.Верхошанского, М.А.Годика, А.О.Егорычева, В.А.Коваленко, В.П.Кулик, В.П.Климина, В.И.Колоского, Н.Г.Озолина).

**Методы исследования.** При решении поставленных в работе задач использовались теоретические и практические методы исследования.

Теоретические методы: системный подход, анализ научно-методической литературы; прогнозирование. Практические методы: анкетирование, тестирование, наблюдение, организация и проведение педагогического эксперимента, статические методы обработки результатов эксперимента.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Диссертационное исследование проводилось на базе Центра творчества и развития № 1 г. Красноярск. Исследованием были задействованы 15 юных дзюдоистов 11-12 лет с непрерывным стажем занятий 3 года.

**Достоверность исследования** обеспечивается использованием комплекса подходов адекватных его цели и задачам, использованием методов теоретического анализа, воспроизводимостью результатов исследования, количественной и качественной обработкой экспериментальных данных, корректными математическими подсчетами.

#### **Научная новизна исследования:**

– предложен комбинированный подход в обучении юных дзюдоистов на этапе их начальной спортивной специализации, основанный на сочетании алгоритмизации и вариатизации технико-тактических действий в зависимости от их индивидуальных особенностей и возможностей;

– разработаны учебные задания по овладению дзюдоистами технико-тактическими действиями в виде предписаний алгоритмического типа с использованием дистанционных технологий;

– систематизированы технико-тактические действия дзюдоистов в однородные комплексы, формирование их осуществлялось по следующим принципам: способ поворота, момент выведения, способ подбива, в каждом комплексе одинаков, количество технико-тактических действий в нем зависит от шагов, отличающихся способом выведения и местом подбива;

– доказана эффективность совершенствования системы подготовки дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации с использованием разработанной методики дистанционного обучения.

**Теоретическая значимость исследования** содержится в углублении содержания раздела «Теория физической культуры и спорта» по дисциплине «Спортивная тренировка». Разработана технология преподавания технико-тактическим действиям, учитывающая морфофункциональные и психологические специфики детей. Создана программа комплексов технико-тактических действий молодых дзюдоистов и серии тренировочных заданий - предписаний алгоритмического типа с учетом целей и задач занятий, возрастных особенностей занимающихся и лимита времени, отведённого на обучение, что позволило рационализировать планирование учебно-тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации. Поставлены методические приемы успешного обучения; схематическое представление структуры двигательного действия, сосредоточение внимания на главных его элементах, использование предписаний алгоритмического типа, самостоятельное рассмотрение технико-тактических действий, словесные отчеты о понимании изучаемых движений с описанием мышечных ощущений.

**Практическая значимость исследования заключается:**

– в разработке методических дистанционных рекомендаций для организации учебного процесса молодых спортсменов и для подготовки тренерских кадров;

– в способности применения созданных предписаний алгоритмического типа в работе тренеров специализированных детско-юношеских спортивных школ в период дистанционных тренировок.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Здоровьесберегающий подход к осуществлению спортивной подготовки юных дзюдоистов предполагает ориентацию данного процесса на обеспечение паритета между достижением спортивного результата и сохранением здоровья спортсменов.

2. В спортивной подготовке дзюдоистов 11-12 лет целесообразно акцентировать внимание на: а) внедрение здоровьесберегающих технологий; б) проведении дистанционных занятий в учебно-тренировочном процессе; в) внедрение информационных и компьютерных технологий.

**Апробация работы и внедрение результатов исследования.** Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе Центра творчества и развития № 1 г. Красноярск.

**Основные идеи и результаты** отражены в публикациях материалов VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных» (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.), II Всероссийской научно-практической конференции для молодых ученых и студентов «Инициативы молодых – науке и производству» (г. Пенза, 27-28 октября 2021 г.).

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения, списка использованных источников (64 источника), 5 приложений, и включает 94 страницы.

*Данное исследование выполнено по заявке Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества и развития № 1» г. Красноярска (см. заявку в Приложении 1).*

## **Глава I. Теоретическое обоснование здоровьесберегающего потенциала дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет**

### **1.1. Специфика тренировочного процесса школьников-дзюдоистов в период пандемии**

Спорт – это необходимая часть всеобщей культуры человека, оказывающая значительное влияние на развитие и воспитание людей. Внимание о здоровье, сохранности и социализации подрастающего поколения – вот наша общая первенствующая задача, которая обязана группировать все заинтересованные институты.

Целью и ключевым направлением деятельности Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества и развития №1» города Красноярска представляется успешное осуществление политики Министерства образования и науки края в сфере развития многочисленного школьного спорта. С 2020 года Центр участвует в реализации проекта «Здоровьесберегающий потенциал на занятиях дополнительного образования», который ориентирован на присоединение подростков к изучению разнообразных видов деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий.

Из-за ограничений, сориентированных на борьбу с вирусом, все образовательные учреждения были вынуждены переключиться на платформы онлайн-обучения. С введением дистанционного преподавания технологии классического преподавания не сумели в абсолютной мере осуществлять запросы техники выполнения спортивных тренировок [13], что привело к необходимому поиску и созданию новых методов и форм тренировочного процесса.

С указом Президента РФ от 02 .2020 №239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной

инфекции (COVID-19)», обыкновенная форма тренировок претерпела внушительные изменения.

Таким способом спортивная организация была перенесена с очного тренировочного движения на дистанционный формат учебных работ на основании методических рекомендаций тренеров.

Для достижения цели была скорректирована программа спортивной подготовки, разрабатывались методические материалы и планы-конспекты к занятиям, составлялось персональное домашнее задание для каждого спортсмена, исполнялось наблюдение за их выполнением, велись учебное обучение с помощью информативных средств. Домашние задание присылалось тренеру через общественные сети и приложения в варианте фотографий и видеозаписей.

С учетом расписания инструктор с помощью средств информационных технологий выходил на связь с дзюдоистами своей категории и проводил учебное занятие. Тренировки проходили с помощью информационных средств (видео, аудио и онлайнзанятия посредством платформы WhatsApp, Instagram) [13].

Кроме того, были разработаны отдельные рекомендации для тренеров при проведении тренировок в системе онлайн.

Методические рекомендации при проведении учебного обучения в онлайн-режиме:

- Составление плана-конспекта тренировочного занятия (с учетом домашних условий).
- Регистрация участников (спортсменов либо их родителей) в социальных сетях или мобильных приложениях для проведения учебного занятия.
- Рекомендации для проведения учебного занятия в домашних условиях (наличие технического устройства для связи с

- тренером, спортивной формы, достаточного независимого пространства, существование гимнастического коврика);
- Тренеру нужно располагать камеру для того чтоб упражнения было отлично видно, учитывая при этом свет и фон;
- Внешний вид тренера и спортсмена обязан отвечать условиям к занятиям спортом;
- Необходимо обратить внимание на опции микрофона, свойство видеосвязи и соединение с Интернетом.

Для проведения дистанционных тренировок были представлены главные рекомендации для тренерского состава по написанию плана-конспекта учебного обучения в условиях домашних тренировок:

- План-конспект разрабатывается тренером в соответствии с расписанием учебных занятий;
- Содержание плана-конспекта охватывает в себя: средства и технологии для любой части тренировочного занятия, дозировку упражнений, организационно-методические указания;
- Необходимо обдумывать специфику вида спорта, момент подготовки в тренировочном году и этап подготовки;
- Программа тренировок должна отвечать домашним условиям;
- Подбор таковых видов подготовки как: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, инструкторская, судейская и теоретическая;
- Средства физической подготовки в конспекте излагаются в краткой и лаконичной форме, в дозировке упражнений указывается количество повторений (раз) или временных параметров (мин, с);
- Физические упражнения должны быть элементарными по исполнению, ранее выученными и хорошо изученными спортсменами;

- В содержание конспекта не рекомендуется вводить новые упражнения, упражнения, призывающие исполнения их на тренажерах; упражнения со спортивными снарядами; спортивные и мобильные игры; беговые упражнения; гимнастические упражнения увеличенной сложности;
- Необходимо обозначить правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и правила самостраховки.
- Продолжительность тренировки зависит от степени подготовленности спортсменов, периода суток и критерий домашнего места.

Для спортсменов и их родителей в дополнении была подготовлено руководство о правилах во время выполнения онлайн-тренировок.

Образец памятки.

- Перед тренировочным занятием в онлайн-режиме вам нужно зарегистрироваться в социальной сети Instagram (быть подписанным на страницу спортивной школы), или на платформе WhatsApp.
- Приготовить удобное место для выполнения физических упражнений (по возможности убрать ненужные предметы).
- По необходимости организовать инвентарь и питьевую воду.
- Установить камеру так, чтобы было комфортно смотреть на экран.
- Обязательным является наличие спортивной формы.
- Проверить настройки камеры, микрофона, соединение с Интернетом.
- По возможности осуществить онлайн-тренировку без посторонних лиц.
- При хорошем соединении с Интернетом вероятен вариант выполнения онлайн-тренировки на улице.



В конце инструкции имелись предложены короткие рекомендации.

## **1.2. Сущность понятия «здоровьесберегающий потенциал»**

Здоровьесберегающий потенциал – это те цели, задачи и возможности, которые, в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями каждого ребенка и особенностями его когнитивного, эмоционального, социального, творческого и физического развития, способствуют сохранению и укреплению физического здоровья, формируют ценности и установки здорового образа жизни. Проблема здоровьесбережения предстает перед нами как глобальная и важная, несмотря на другие проблемы человечества.

В настоящий период многие придерживаются такого мнения, что здоровье населения – это обязательное условие благосостояния любого государства и всего человечества в целом.

Вопрос сбережения, поддержания и формирования здоровья, развитие ценностей здорового образа жизни и осознанного отношения к нему считается приоритетной в политике любой страны.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье» – это не только отсутствие заболеваний, но и абсолютное психическое, физическое и социальное благополучие человека, гармоничная не только для организма, но и для окружающей среды, способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций, адаптация в социуме.

Если рассматривать определения понятия «здоровье» в различных трактовках нескольких авторов, то здоровье, по мнению Г.А. Калачевой – это комплексное и, при этом, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции.

По мнению В. П. Казначеевой, здоровье различается «как динамический процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни».

Многообразие трактовок понятия здоровья показывает его как сложное и неоднозначное явление. С появлением такой проблемы в обществе появилась потребность после ее изучения создать модель здоровья, здорового образа жизни и в результате анализа разной литературы, проведенных исследований модель здоровья была представлена как четырехуровневая иерархическая система.

Первый главный уровень в данной модели здоровья соответствует уровню основных систем: психическая, биологическая и социальная системы. В основу этого деления положено определение, данное специалистами ВОЗ.

Второй иерархический уровень выступает как уровень подсистем, отражающий реально существующие системы жизнеобеспечения человека.

Уровень функциональных элементов является третьим уровнем иерархии модели. На низшем четвертом иерархическом уровне расположены так называемые структурообразующие элементы. Наличие этих элементов и их взаимодействие между собой обеспечивает проявление разнообразия функциональных свойств элементов третьего уровня. Элементы четвертого уровня больше всего подвергаются воздействию внешней среды и внутренних частей системы. Параметры, характеризующие элементы этого уровня, подвержены наибольшим динамическим изменениям по сравнению с элементами более высоких уровней.

На сегодняшний день существуют четыре модели определения здоровья (рис.1):

— Медицинская, которая подчеркивающая отсутствие болезни, нормальное функционирование организма;

— биомедицинская, где главным является взаимодействие со средой, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, субъективное ощущение здоровья;

— ценностно-социальная модель, подчеркивающая моменты общения и взаимодействия людей. Здоровье должно пониматься как ценность для человека, необходимой предпосылкой для полноценной жизни каждой личности;

— биосоциальная, делающая упор на работоспособность, слаженность профессиональной или учебной деятельности. Считается, что в этой модели социальным признакам придается приоритетное значение.

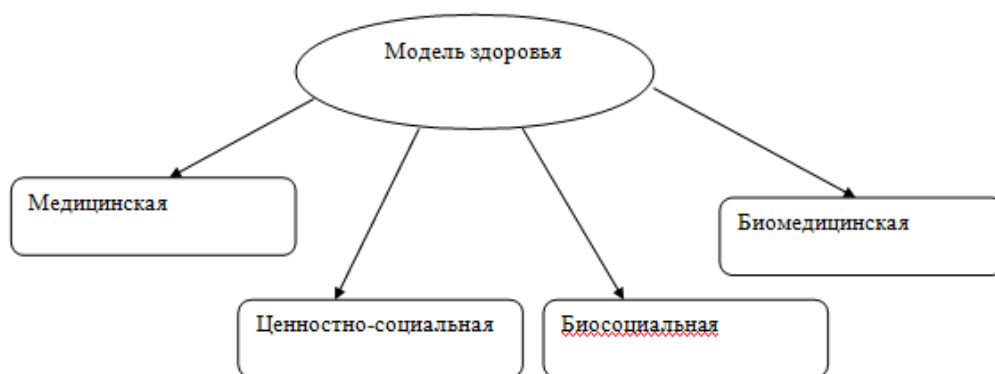


Рисунок 1. Модель определения здоровья

Как отмечалось ранее, большинство исследователей, занимающихся изучением понятия «здоровья» соглашаются с тем, что это сложное, многокомпонентное явление и выделяют несколько уровней: соматический, психический и социальный уровни.

Но также есть исследователи, которые не поддерживают ее мнение о данном утверждении. К примеру, О.Л. Трещева не согласна с этим утверждением и поделившись своим мнением о здоровье, пришла к такому

выводу, что «характер проявления психофизических качеств индивида, степень его социальной адаптации не могут не зависеть от личностных качеств человека, осознанности поведения, либо укрепляющего собственное здоровье, либо наносящее ему вред. Следовательно, понятие «здоровье» человека должно определяться и личным уровнем его проявления».

Данное предположение дает нам полный и целостный взгляд на здоровье, и оно предстает в виде четырехкомпонентной модели, в которой подчеркнуты взаимосвязи различных его компонентов, таких как:

а) духовный уровень – личностный уровень, с целями и ценностями жизни, убеждениями, характеризуется нравственной ориентацией личности, ее менталитетом по отношению к себе, природе и обществу;

б) физический уровень – определяется уровнем физиологического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма. А саморегуляции в организме путем гармонии физиологических процессов, максимальной адаптации к окружающей среде;

в) психический уровень – состояние психической сферы, поведенческая реакция и определяется уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально-волевой сферы.

г) социальный уровень – степень социальной адаптации человека в обществе, наличием условий для всесторонней и долговременной активности в социуме.

Это представление таких компонентов здоровья, позволяет нам с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования целостного организма, с другой – более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни.

В последнее десятилетие отмечается усиленный интерес к здоровью как значимой ценности человека, формирование концепций здорового образа жизни и их внедрение в практику для того, чтобы достичь достаточного

результата физического воспитания как части ежедневного и непрерывного обучения. В связи с отсутствием необходимого инструментария при проведении дистанционных тренировок, возникли трудности в формировании здоровьесберегающего потенциала спортсменов.

Многие исследователи отмечают, что от нормального физического развития, функционирования органов и систем спортсменов зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Растущий поток информации, потребность более глубоких знаний от тренера требует и будет требовать все больше усилий от спортсменов. В связи с этим перед спортивными школами возникает ряд задач по решению вопросов необходимости совершенствования методики тренировки.

Г.А. Ивахненко в своей работе в изучении здоровьесберегающих технологий отмечал, что в национальной доктрине образования Российской Федерации говорится, что первостепенной целью обучения является внедрение современных технологий защиты и укрепления здоровья, воспитание принципов здорового образа жизни и бережного отношения к собственному здоровью. Если рассматривать историю возникновения технологий в педагогической среде, то стоит обратить внимание на то, что российская теория и практика осуществления технологических подходов к обучению отражена в научных трудах таких великих педагогов, которые разработали множество педагогических технологий, использующихся и в наше современное время – это труды П. Я. Гальперина, Н. Ф. Талызиной, В. П. Беспалько, М. В. Кларина, Т.И. Шамовой и др.

В настоящее время педагогические технологии в науке рассматриваются как один из видов человековедческих технологий. В таблице 1 приведены характеристики современной трактовки понятия «педагогической (образовательной) технологии».

Таблица 1

## Современные определения образовательных технологий

№	Источник	Автор определения	Определение педагогической технологии
1	Селевко Г. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.С. 14-15	Б. Лихачев	Совокупность психологопедагогических установок, определяющих специальный выбор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств;  организационно-методический инструментарий педагогического процесса
		В. Беспалько	Содержательная техника реализации учебного процесса
		И. Волков	Описание процесса достижения планируемых результатов обучения
		В. Шепель	Искусство, мастерство, умение, совокупность методов обработки, изменения состояния
		М. Чошанов	Составная процессуальная часть дидактической системы
		В. Монахов	Продуманная во всех деталях модель совместной педагогической деятельности по проектированию, организации и проведению учебного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для обучающихся и учителя
2	Практикум по педагогической технологии. – М.: Педагогическое общество России, 1998. – с. 6	Н. Щуркова	Научно-педагогическое обоснование характера педагогического воздействия на ребенка в процессе взаимодействия с ним, научно-педагогическое обоснование системы профессиональных умений педагога, в том числе определяющих воспитательный успех педагогического воздействия
3	Педагогическая технология и технология учебного процесса	Ю. Карякин О. Гуляева	Модель учебного процесса, отражающая все его сущностные черты путем системного соотнесения средств, методов и форм деятельности основных участников этого

			процесса -учащегося и преподавателя
4	Педагогическое мастерство и педагогические технологии	Л. Байкова, Л. Гребенкина	Совокупность способов организации учебно-познавательного процесса

Анализ приведенных в таблице 1 определений показывает отсутствие единого понимания педагогической технологии. В сущности, все рассматриваемые определения отражают основные характерные признаки технологии:

- технология – категория процессуальная;
- технология выстраивается строго в соответствии с целевыми установками, имеющими форму конкретного ожидаемого результата, который можно гарантированно получить;
- технология может быть представлена как совокупность методов изменения состояния объекта, строго определенная цепочка действий, операций, коммуникаций;
- технология направлена на проектирование и использование эффективных (результативных и экономичных) процессов.

Таким образом, для достижения целей, связанных с укреплением и сохранением здоровья в тренировочном процессе призваны здоровьесберегающие технологии, которые являются инструментами успешной воспитательной и развивающей деятельности среди спортсменов в целом.

Применение здоровьесберегающих технологий, в свою очередь, на тренировке является обязательным условием, так как они помогают полной реализации принципов здорового образа жизни, формируют у спортсменов

правильное восприятие и ценность собственного здоровья и тем самым помогают создать условия для формирования здорового общества. Здоровьесберегающие технологии – это образовательные методы, применяемые для сохранения и укрепления здоровья не только спортсменов, но и тренеров.

Здоровьесберегающие технологии выступают как совокупность педагогических принципов, которые дополняют общеобразовательный процесс и наделяют их признаками здоровьесбережения. Данное понятие воспринимается многими исследователями по-разному, поэтому единого определения для технологий не существует.

Наиболее обобщенным можно считать определение, которое рассматривает здоровьесберегающие технологии как систему педагогических принципов, в реализации, которых достигается сохранение и укрепление физического, психологического и интеллектуального здоровья спортсменов тренировочного процесса. Эта система включает оздоровительные, образовательные, педагогические и прочие методы физического воспитания, с помощью которых возможно достижение поставленных целей.

Современники гуманистической психологии указывали, что в каждом человеке присутствует стремление к здоровью, тяга к самоактуализации и всестороннему развитию. Но базовые умения личности быть здоровым могут быть нарушены рядом причин, формирующих патологические психосоматические функциональные системы.

Самым значимым по влиянию на здоровье человека фактором, является личностный стиль (или образ) его жизни. В свою очередь, он определяется историческими, социально-экономическими факторами, национальными и религиозными традициями, условиями жизни и личностными особенностями.

Стоит отметить, что понятие «здоровый образ жизни» объединяет:



— функции организма, которые способствуют выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях

— определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни подразумевает такие характеристики как благоприятное социальное окружение, духовно-нравственное благополучие, оптимальный двигательный режим, закаливание организма, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных пристрастий и положительные эмоции.

В ходе проведенного анализа теоретических материалов, связанных со здоровым образом жизни, приведенные выше характеристики, позволяют говорить о том, что здоровый образ жизни человека это часть общей культуры личности, отражающая целостное и динамичное состояние с определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Все исследователи согласны с тем, что формирование культуры здоровья необходимо осуществлять через образование как социальный институт, так как образование привело к возникновению такого направления – валеологии, а так же различных педагогических технологий связанных с вопросами формирования ценностного отношения к своему здоровью, обобщивших представления о здоровье, здоровом образе жизни, ориентированном на здоровьесбережение.

### **1.3. Здоровьесберегающий потенциал дистанционных тренировок как актуальная педагогическая проблема**

Нами были проанализированы анкеты спортсменов секции по дзюдо, связанные с дистанционными тренировками, и предложены конкретные варианты ответов. Всего в опросе участвовало 18 человек.

1. Сколько лет вы занимаетесь дзюдо? (1, 2, 3, 4, 5).

2. Какую форму тренировок вы считаете более удобной? (Очная, очно-заочная, заочная).

3. Появилось ли больше возможностей для занятий спортом с появлением дистанционных тренировок? (Да, появилось больше свободного времени, нет).

4. С какими проблемами вы столкнулись в процессе дистанционных тренировок? (низкое качество дистанционных тренировок, плохая усвояемость информации, отсутствие индивидуальных ПК, отсутствие вспомогательных приспособлений для отработки заданий).

5. Какие плюсы вы увидели в дистанционных тренировках? (Не увидел(а), появилось больше свободного времени. Не надо тратить время на дорогу до учебного заведения, доступность. Во время тренировок можно находиться в любой точке мира, дистанционное обучение дает спортсмену конкретный набор знаний и навыков при выполнении тактических приемов, возможность повторить материал при необходимости)

6. И какие минусы дистанционных тренировок? (Нехватка личного общения, обстоятельства, при которых вы не смогли вовремя/вообще попасть на тренировку, отсутствие контроля, нехватка практических занятий, связи с тренером, не увидел(а)).

7. Как дистанционные тренировки повлияли на ваши физические качества? (Стал меньше двигаться, что сказалось на выносливости организма, Проблемы со здоровьем не заметил, ухудшилось зрение из-за долгого использования компьютера, на дистанте незначительно, но прибавился вес, проблемы со спиной, осанкой).

8. Стали ли меньше заниматься дзюдо? (Да, нет).

9. Как вы следите за физическим здоровьем? (Хожу в зал, занимаюсь спортом там, делаю упражнения дома, хожу на различные занятия и т.д.).

Отталкиваясь от ответов спортсменов, подведены итоги и сделаны выводы.

Первое, это то, как дистанционные тренировки повлияли на физическое здоровье юных дзюдоистов, с какими проблемами им пришлось столкнуться (диаграмма 1).



Диаграмма 1. Результаты опроса о том, как дистанционные тренировки повлияли на физическое здоровье спортсменов дзюдоистов 11-12 лет

Спортсмены с переходом на дистанционное обучение стали больше времени проводить за компьютером и это отразилось на их физическом состоянии. Такой низкий уровень физической активности оказывают негативное влияние на их здоровье, благополучие и качество жизни, а самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психологическое здоровье молодежи. В опросе так же заинтересовались у ребят, с какими проблемами, связанными со здоровьем, они столкнулись.

Основываясь на диаграмме, можно заметить, что с наибольшим перевесом победила проблема выносливости. Юные спортсмены успели

привыкнуть к неподвижной жизни, сидя дома. Карантинные меры, принятые Правительством РФ, заставили граждан, в прямом смысле этого слова, большую часть времени находиться дома, а для спортсменов – за компьютером. Заметной, проблемой, обозначившейся в период дистантного образовательного процесса, является набор веса при малоподвижном образе жизни. Это связано с тем, что не все люди готовы заниматься спортом дома, поддерживать тот образ жизни, который у них был до карантина.

Для реализации спортивных тренировок по дзюдо должна быть выработана программа, при которой спортсмены могли бы выполнять индивидуальные задания с физической нагрузкой и творческим подходом к тренировкам. Сейчас такие программы активно разрабатываются и внедряются на различных платформах. Спортсмены имеют практически неограниченные временные возможности для занятий спортом в любое удобное для них время. В домашних условиях тоже можно найти возможности заниматься спортом, ребята могут использовать подручные средства: гантели, скакалки и т. д. Чтобы держать себя в хорошей физической форме нужно заниматься не только физической культурой, но и следить за своим питанием. Соблюдая правила здорового питания, регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе спортсмены самостоятельно могут сократить риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Для наглядности был проведен онлайн-опрос среди ребят секции дзюдо нашего учреждения, чтобы выяснить, как изменился их образ жизни с наступлением дистанционных тренировок. Был задан вопрос «Изменился ли ваш образ жизни в связи с карантинными мерами, стали ли вы меньше двигаться?» и вот какой вывод был сделан: дистанционное обучение сильно повлияло на физическую активность половины спортсменов секции дзюдо. Ребята начали реже выходить из дома, а это значит, что спортивные нагрузки сильно снизились, так как в их жизни

приостановились ежедневные тренировки. К сожалению, правильно и эффективно заниматься дома умеют не все, поэтому активность резко упала (диаграмма 2).



Диаграмма 2. Результаты опроса об образе жизни ребят во время дистанционного обучения

Карантинные меры стали неожиданностью не только для нашего учреждения дополнительного образования, но и для всего мира в целом. Результаты опроса подтверждают, что наше здоровье и самочувствие напрямую связаны с тем, как мы проводим день, в каком режиме живём, как распределяем время для сна, для отдыха, для питания, физической нагрузки. С развитием интернета в корне изменился подход к обучению. Теперь не обязательно ходить на традиционные тренировки. Всё можно сделать онлайн. Так какие же преимущества и недостатки у дистанционного обучения?

Плюсы дистанционного обучения:

1. Доступность. Одно из важных достоинств дистанционного обучения. Обучаясь заочно, вы можете находиться дома, в кафе или на даче. Для дистанционного образования достаточно иметь компьютер и доступ в интернет.

2. Затраты времени. Обучаясь дистанционно, вы не тратите время на дорогу, можете заниматься в удобное для вас время.

3. Качество информации. Преподаватели имеют возможность выбирать из огромного количества интернет-ресурсов наиболее удобные и комфортные для них. В интернете огромное количество красочного демонстрационного материала, видео- и аудио контента.

4. Организованность. Важное качество в современном мире. Дистанционное образование учит грамотно распределять своё время, и организовывать рабочее пространство.

5. Возможность больше времени проводить дома, в кругу семьи. Проведенный опрос показал, что большая часть спортсменов (90%) считает главным плюсом дистанционных тренировок наличие свободного времени (40 человек) и доступность образования (33 ч.). Так же, важно заметить, что проблема нехватки времени наиболее актуальна для ребят старших классов, которые совмещают учебу с занятием спортом. И только 4% не увидели ни единого плюса в дистанционном образовании (диаграмма 3).

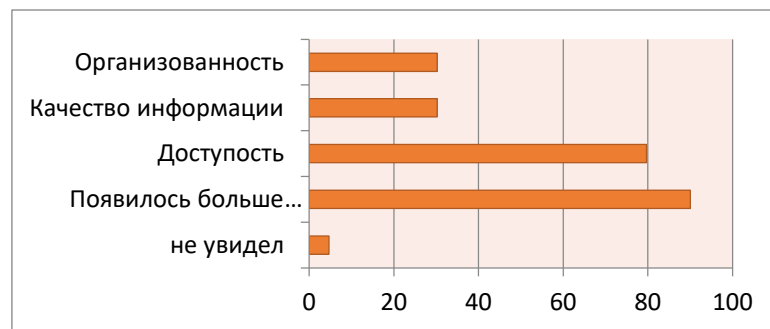


Диаграмма 3. Плюсы дистанционного образования

Минусы дистанционного обучения:

1. Самодисциплина. Не всякий спортсмен способен заставить себя заниматься, когда этому не способствуют внешние факторы. Нужно придерживаться жёсткой дисциплины.

2. Социализация. При личном общении развиваются такие качества, как коммуникабельность и умение работать в команде. Молчаливое обучение в одиночестве, требующее больших усилий воли. Такое подходит далеко не всем.

3. Коммуникация с тренером. В онлайн-занятие трудно включить всех спортсменов в общее обсуждение, даже организовать диалог. Обычно в дискуссии участвуют 15–20% ребят. Невозможность контроля за самостоятельным выполнением упражнений.

4. Отсутствие практики. Пути, которые применяются в особых темах, где нужно выполнение, не только теоретической работы, но и отработки практических заданий, получаются неэффективными при дистанционных тренировках.

5. Методология дистанционных тренировок Отсутствие у большинства тренеров практики и умения строить онлайн-тренировки. Ввиду недостаточного опыта, много времени приходится тратить на техническую организацию занятия.

Результаты опроса по данному вопросу говорят о том, что главным минусом для спортсменов стала недостаточность общения с ребятами из команды и наставниками. Но, важно отметить, что четверть опрошенных вовсе не увидели минусов в таком виде спортивных занятий (диаграмма 4). Это позволяет сделать вывод о том, что положительные моменты преобладают над отрицательными, что у ребят, действительно, появилось больше возможностей и свободного времени.

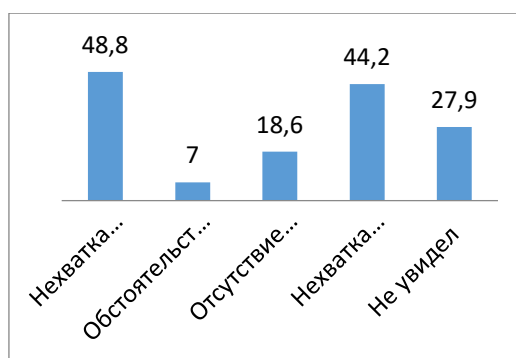


Диаграмма 4. Минусы дистанционного образования

Эту точку зрения подтверждает наш следующий опрос. Большая часть анкетированных склоняется к тому, что дистанционные тренировки все-таки в какой-то степени были полезными для реализации своих возможностей. Не

исключено, что именно в этот период времени многие реализовали себя в чем-то новом, в том, что не получалось раньше (диаграмма 5).

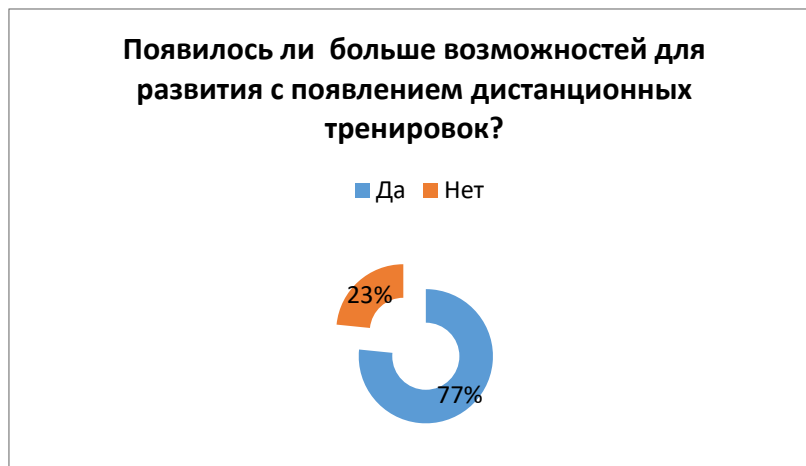


Диаграмма 5. Мнение юных спортсменов о том, что во время дистанционных тренировок появилось больше возможностей

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что дистанционное образование внесло много изменений в повседневный образ жизни спортсменов нашего учреждения дополнительного образования. Начиная с уровня получаемых знаний, и заканчивая физической активностью.



### *Выводы по первой главе*

Дистанционные, или онлайн-тренировки в период карантина и самоизоляции являются действенным средством предотвращения длительного перерыва в учебно-тренировочном процессе всех уровней. Их внедрение в практику связано с целым рядом объективных и субъективных трудностей и ограничений, среди которых наиболее важным является снижение здоровьесберегающего потенциала юных дзюдоистов.

Анализируя опрос юных респондентов, можно сделать вывод, что большая часть спортсменов не удовлетворена качественным содержанием тренировок, а тренера, в свою очередь, не удовлетворена результатом.

Качество онлайн-тренировок можно повысить за счет использования компьютерных, информационных технологий, а также применением возможностей идеомоторной тренировки.

Использование ДОТ делает тренировочный процесс более творческим и индивидуальным, открывает новые возможности для повышения здоровьесберегающего потенциала дзюдоистов 11-12 лет.

## **Глава II. Организация опытно-экспериментальной работы по внедрению программы дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет со здоровьесберегающим потенциалом**

### **2.1 Психолого-педагогические особенности школьников 11-12 лет, занимающихся дзюдо**

Большая часть школьников, с которыми работают тренеры, относится к возрастной группе, называемой психологами подростковой. Подростничество – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов период, связанный со становлением личности. Вместе с тем это самый ответственный этап развития, поскольку здесь закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу, формируются ценности и убеждения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, – это самопознание, самовыражение и самоутверждение. В психолого-педагогической литературе нет четкого определения границ подросткового возраста, разными исследователями они определяются не одинаково и охватывают период от 10 (11) до 16 (17) лет (Л.С. Выготский, А.В. Мудрик, И.С. Кон, Г.С. Абрамова, В.С. Мухина, Н.Н. Толстых, Д.Б. Эльконин, Д.И. Фельдштейн и др.). Традиционно подростковый возраст ассоциируют с обучением детей в среднем звене школы. Это дети от 10-11 до 14-15 лет. Г.А. Цукерман отмечает, что граница, разделяющая младший школьный и подростковый возраст размыта, недоопределена и в точную цифру до сих пор не укладывается. Одни ученые рассматривают этот возрастной интервал как завершение детства и приписывают 10-12-летним те же черты, что и 8-10-летним, другие видят в этом же возрастном интервале все зачатки отрочества и рассматривают его в главе “Психология подростков”. Однако 10-12-летние школьники качественно превосходят 6-7-летних в умении применять

эффективные мнемонические стратегии и в умении давать абстрактные определения слов. В этом же возрасте дети обнаруживают металингвистические умения в анализе языковых метафор, а в устных и письменных рассказах и пересказах детей гораздо большее внимание уделяется описанию мыслей и чувств действующих лиц. Эти рефлексивные достижения в развитии когнитивных функций определяют появление нового уровня языкового общения: значительные области личного опыта могут стать предметом коммуникации, эмоционально-мыслительным событием, разделенным с другим человеком. Новый уровень общения, предметом которого являются элементы рефлексивного личного опыта, может служить тем интерпсихическим пространством, в котором начинают разворачиваться новые – собственно подростковые – процессы развития [11, с. 59]. Сравнивая два периода в развитии ребенка – младший школьный и подростковый – можно увидеть, что это периоды активного, интенсивного формирования и развития личности. Психическое развитие младшего школьника происходит главным образом на основе ведущей для этого возраста деятельности – учения. Это период, в котором происходят существенные изменения в психике ребенка. Л.С. Выготский к основным психологическим новообразованиям этого возраста относит произвольность и осознанность всех психических процессов, а также их интеллектуализацию и внутреннее опосредование. «Благодаря переходу мышления на новую, более высокую ступень происходит перестройка всех остальных психических процессов, память становится мыслящей, а восприятие думающим», – пишет В.Ягелло. [22, с. 49] Развитие понятийного мышления способствует возникновению к концу младшего школьного возраста рефлексии, которая, являясь новообразованием подросткового возраста, преобразует не только познавательную деятельность обучающихся, но и характер их отношений к окружающим людям и к самим себе. Развитие рефлексии как психологического новообразования младшего школьного возраста меняет

взгляд детей на окружающий мир и на себя, осознание своего личного отношения только начинается. Л.И. Божович подчеркивала, что осознание ребенком самого себя происходит по тем же общим законам, что и познание им внешнего мира – от ощущения к представлению и от него к мысли. Через целый ряд сложных преобразований ребенок приходит к форме самосознания подростка, которая заключается в возникновении представлений и мыслей о свойствах собственной личности и их оценке [21]. Появление качественно нового уровня самосознания, основу которого составляет новая позиция школьника по отношению к себе и окружающим считают психологическим критерием начала подросткового возраста. Установлено, что уже у 9-10-летнего ребенка не просто возникает новое видение взрослого мира и осознание себя по отношению к нему, а формируется новая социальная позиция, то есть появляется такой компонент самосознания, который обеспечивает качественно новое понимание социального мира [29]. Данные исследований Г.А. Цукерман свидетельствуют, что даже чисто когнитивные задачи взросления в этом возрастном интервале связаны с новым рождением «Я» и рефлексия, обслуживающая, прежде всего, сферу самосознания школьника и его индивидуальные особенности к самоизменению, к установлению границ «Я-самости» становится главной движущей силой всех сторон психического развития на переходе от младшего школьного к подростковому возрасту [7]. В периодизации Д.Б. Эльконина так же, как и в теории Л.С. Выготского, подростковый возраст, как всякий психологический возраст, связан с появлением нового в развитии. Однако эти новообразования, по его мнению, возникают из ведущей деятельности предшествующего периода. Учебная деятельность производит “поворот” ребенка от направленности на мир к направленности на самого себя. К концу младшего школьного возраста у ребенка возникают новые возможности, но он еще не знает, что он собой представляет. В начале подросткового возраста учебная деятельность переходит на новый, более высокий уровень. Она

становится деятельностью, направленной на самообразование и самосовершенствование обучающихся [24]. По мнению Д.Б. Эльконина, оценка собственных качеств, как средств решения стоящих перед подростком задач, существенно важна для понимания генезиса самосознания и понимания особенностей психического развития подростков. Сущность этого факта заключается в том, что при решении той или иной задачи происходит ориентация не только на объективные условия и образец действия, но и на собственные качества (особенности, умения, знания, черты характера), как на решающее условие ее решения. Д.И. Фельдштейн, изучая особенности развития самосознания, отмечает, что наиболее выпукло особенности стадийного развития личности подростка прослеживаются через изменение структуры самосознания, находящихся в неразрывном единстве трех сторон: когнитивной (самопознания), эмоциональной (отношение к себе) и регулятивной, интегральным продуктом которых выступает образ “я” [10, с.47]. Некоторые исследователи подросткового возраста, И.А. Донцов, А.Г. Ковалев, А.И. Кочетов, Д.В. Колесов, И.Ф. Мягков и др., пришли к выводу, что именно подростковый возраст является тем периодом, когда уже отчетливо выступает потребность в самовоспитании и ведется активная работа над собой. Это возраст становления самостоятельности, формирования чувства собственного достоинства, выражающегося в потребности в самоопределении и самоутверждении подростка в среде взрослых. Склонность подростков к самоанализу, развитие личностной рефлексии являются благоприятными предпосылками и необходимыми условиями развития саморегуляции деятельности. Как уже было сказано, именно в подростковом возрасте впервые становится возможным самовоспитание личности, которое представляет собой важную составляющую процесса саморегуляции. В подростковом возрасте происходит коренная перестройка структуры волевой активности. В отличие от младших школьников подростки значительно чаще

регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). Однако механизмы волевой активности у них еще недостаточно сформированы, что затрудняет саморегуляцию на эмоционально-волевом уровне. Рассогласованность в мотивационной сфере также вызывает трудности саморегуляции. В этот период появляется потребность в серьезной самостоятельной деятельности, которая может удовлетворяться в рамках школьного обучения. А.К. Осницкий отмечает, что в круг задач, которые приходится решать подростку, входит и решение вопроса о том, стать самостоятельным или не стать, приступить к выработке своих собственных оценок или безоговорочно принять чужие, удобные на настоящий момент. Немало людей, не испытывая потребности в независимости, в поиске, так и не становятся самостоятельными. Они довольствуются простым исполнением чужой воли, следуют заранее заведенному порядку, ни разу не усомнившись в его правомерности. Собственной переоценки, проверки, собственных попыток обосновать “правильность” перенимаемых оценок они не предпринимают или делают это столь неуверенно и нерешительно, что постоянно терпят поражение [8, с. 23]. В подростковом периоде происходит завершение формирования механизмов осознания активности. И самосознание (познавательные и регуляторные аспекты самосознания наиболее представлены в рефлексии) может либо развиваться и совершенствоваться, обслуживая решение усложняющихся задач, либо “приостановиться” в своем развитии как недостаточно значимое психическое образование. Развитию самосознания и продуктивной самостоятельности сопутствует и способствует, по крайней мере, совершенствование системы осознанной регуляции деятельности, обнаруживающей себя в формировании соответствующих умений саморегуляции. Начало подросткового возраста совпадает с переходом обучающихся из начальной школы в среднюю. Пятый класс – конец детства, период непосредственно предшествующий подростковому. В это время дети

в основном уравновешены, спокойны, они открыто и доверчиво относятся ко взрослым, признают их авторитет, ждут от учителей, родителей и других взрослых помощи и поддержки. Однако в этот период происходят существенные изменения в социальной ситуации развития и требованиях учебной деятельности: на смену одному учителю приходит несколько учителей-предметников, расширяется круг общения со сверстниками, возникает необходимость усвоения новых учебных предметов, значительно меняются методы и приемы обучения. К моменту перехода в среднюю школу, отмечает А.В. Петровский, дети различаются по многим параметрам. Такие различия существуют: 1) в отношении к учению – от очень ответственного до довольно равнодушного; 2) в общем развитии – от высокого уровня до весьма ограниченного кругозора и плохого развития речи; 3) в объеме и прочности знаний в пределах школьной программы – от отличного ее усвоения до наличия существенных пробелов в знаниях по основным предметам; 4) в способах усвоения учебного материала – от умения самостоятельно работать и осмысливать материал до полного отсутствия навыков самостоятельной работы в сочетании с привычкой заучивать дословно; 5) в умениях преодолевать трудности в учебной работе – от значительного упорства до специфического иждивенчества в виде привычки сейчас же искать помощь у других в том, что делать трудно или не хочется; 6) в интересах – от ярко выраженных познавательных интересов и наличия содержательных занятий до почти полного отсутствия того и другого [5, с. 134]. С переходом в подростковый возраст связана существенная перестройка учебной и спортивной деятельности школьника. Новый, более высокий уровень учебной деятельности, по мнению В.А. Крутецкого, определяется степенью ее самостоятельности. Исследования Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой и др. показывают, что вначале подросткового возраста наблюдается большое разнообразие в уровнях развития учебной деятельности – от наиболее низкого уровня, при

котором могут отсутствовать элементарные умения организовывать самостоятельную работу, через ряд промежуточных форм, где, например, самостоятельная работа наблюдается только при выполнении домашних заданий, до наиболее высокого уровня, при котором учеником самостоятельно осваивается и новый учебный материал, и даже новые области знаний [12]. По мнению Д.Б. Эльконина, именно младший подростковый возраст сензитивен к переходу учебной деятельности на более высокий уровень. Учение может приобрести новый личностный смысл стать деятельностью по самообразованию и самосовершенствованию. [12]. Несмотря на то, что для большинства подростков учение может стать деятельностью формальной, пишет В.С. Мухина, когда преобладают сильные неучебные интересы, а познавательные – слабые или отсутствуют, учебная деятельность в подростковом возрасте остается самой универсальной. Мир школы, в которой дети находятся почти ежедневно, предоставляет основной «материал» для большинства обычных подростковых экспериментов, которые с учебной деятельностью непосредственно не связаны. Учебная активность подростка, порой более чем когда-либо расходящаяся с традиционной учебной деятельностью, помогает решить многие проблемы выбора и самоопределения [10, с.35]. Подросток чувствует готовность к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым, как в его собственных глазах, так и в глазах сверстников. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Важным стимулом к учению младших подростков также является стремление добиться признания сверстников, занять определенное положение в классе. При этом для подростка продолжают иметь значение оценки его деятельности и результатов, так как высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Ему это импонирует, и он легче осваивает способы действия, когда учитель является лишь помощником [12]. В учебной деятельности и в деятельности



общения происходят возрастные психологические изменения у подростков. Например, развитие интеллекта характеризуется тем, что подросток приобретает способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям (стадия формальных операций по Ж. Пиаже), которые мало доступны детям более младшего возраста. Часто период становления этой способности характеризуется феноменом теоретизирования. В этот период своего развития подростки начинают активно интересоваться проблемами общения, поиска смысла жизни, самосовершенствования, социальной справедливости и т. д. Как уже отмечалось нами, это связано с тем, что в это время происходит развитие самосознания. Основными задачами развития в подростковом возрасте А.М. Прихожан считает: 1) овладение базовыми школьными знаниями и умениями; 2) формирование умения учиться в средней школе; 3) развитие учебной мотивации и интересов; 4) развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, правильно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других; 5) формирование умения добиваться успеха и правильно относиться к успехам и неудачам, развитие уверенности в себе; 6) формирование представления о себе как об умелом человеке с большими возможностями развития [42]. Тренера, работающие с этими ребятами, пытаются решить все задачи развития одновременно, так как они не делают различий между младшими, средними и старшими группами секций, предъявляя ко всем одинаковые требования. Опыт показывает, что педагоги и родители зачастую одновременно «овзросляют» ребят 11-12 лет и требуют от них организованности, самостоятельности и подчеркивают их «детскость», создавая двойственность системы требований и противоречивость отношений. В средних классах школы предъявляются более высокие требования к произвольности поведения, умению выполнять сознательно поставленные цели, осуществлять на их основе саморегуляцию поведения. К концу младшего школьного возраста у обучающихся должны быть

сформированы такие новообразования как произвольность, умение составлять внутренний план действий, способность к саморегуляции. Чаще всего трудности детей в средней школе вызываются именно недостаточным уровнем их развития. Поэтому в младшем школьном возрасте должны быть сформированы основы учебной деятельности как формы саморазвития, те, что принято называть «умением учиться». Н.Ф. Круглова под «умением учиться» понимает умение так организовывать свою учебную деятельность, чтобы максимально полно воспринимать и усваивать учебную программу посредством оптимальных способов усвоения и переработки даваемой информации [45]. В подростковом возрасте происходит дальнейшее формирование учебной деятельности, усложнение ее компонентов. «Сформированной учебной деятельностью, по мнению М.В. Гамезо, считается такая деятельность обучающихся, когда они, побуждаясь прямыми мотивами самого учения, могут самостоятельно определять учебные задачи, выбирать рациональные приемы и способы их решения, контролировать и оценивать свою работу» [18,с.28]. Именно в подростковом возрасте, с появлением нового в психическом развитии ребенка, появляется возможность перехода учебной деятельности на новый уровень ее развития. Учебная деятельность, как и любая другая, имеет свою психологическую структуру, т.е. определенный состав функциональных звеньев произвольной осознанной регуляции. Анализ литературы показал, что некоторые компоненты учебной деятельности совпадают со звеньями функциональной структуры системы саморегуляции произвольной активности человека, разработанной О.А. Конопкиным. В качестве основных звеньев системы осознанного регулирования деятельности он выделяет: цели деятельности, модели значимых условий, программы исполнительских действий, критерии успешности, оценку и коррекцию результатов. Н.Ф. Круглова в своей работе отмечает, что психологическая, т.е. регуляторно-когнитивная структура учебной деятельности состоит из следующих звеньев осознанной регуляции:

принятие и удержание цели; выделение значимых условий и признаков выполнения деятельности; планирование, адекватность и оптимальность способов выполнения; контроль исполнительских действий и результата; коррекция выполняемой деятельности; и обслуживающих их когнитивных процессов: внимания, памяти, мышления, рефлексии и речи [60, с. 23]. В подростковом возрасте в полной мере создаются предпосылки для того, чтобы школьник участвовал в регуляции собственной учебной деятельности, что будет характеризовать его как субъекта этой деятельности. У подростков появляется стремление ставить цели и планировать свою учебную деятельность; стремление к осуществлению самостоятельной деятельности и ее оценке; стремление принимать участие во «взрослой» деятельности (они с удовольствием выполняют некоторые функции учителя – создание дидактического материала, составление контрольных работ и их проверка, определение форм «экзамена» и участие в его проведении и т.д.). В связи с этим особую актуальность приобретает формирование регуляторных процессов, механизмов самосознания, позволяющих человеку выступать подлинным субъектом собственной деятельности, поведения, самостоятельно определять пути своего развития. Для того чтобы обучающийся становился субъектом учебной деятельности у него должна быть сформирована система отчетливых представлений о своих возможностях при решении разного рода задач саморегуляции, а также должна быть наработана система навыков и умений, связанных с этими представлениями. Приобрести эти умения и навыки школьник сможет только в реальной деятельности, сначала совместно со взрослым, который покажет как это делается, поможет в организации собственных усилий для достижения цели, направит активность в нужное русло. В дальнейшем ученик пытается сам организовать свою деятельность, направленную на достижение целей, сначала сформулированных учителем, а затем и самостоятельно. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет нам прийти к такому мнению, что

создание условий для развития ученика, умеющего учиться, способствует развитию всех компонентов учебной деятельности, а это в свою очередь способствует развитию саморегуляции деятельности и помогает школьникам становится не только объектами педагогических, воспитательных воздействий учителей и родителей, но, главным образом – субъектами процесса обучения и воспитания. К условиям, эффективного развития саморегуляции деятельности, мы относим: - учет индивидуально-психологических особенностей возраста при организации обучения, опора на психологические новообразования как предыдущего так и настоящего возрастного этапа; - изменение схемы взаимодействия учителя и учеников. Схема субъектно-субъектного, равнопартнерского учебного сотрудничества учителя и учеников в совместном дидактически организуемом учителем, преподавателем решении учениками учебных задач. Информационно-контролирующие функции учителя должны все больше уступать место собственно координационным; - переориентация, процесса обучения на постановку и решение самими учениками конкретных учебных задач (познавательных, исследовательских, преобразующих, проективных и т.д.); - организация самостоятельной деятельности обучающихся, предоставление школьнику возможности самостоятельно выбирать рациональные способы и приемы решения учебных задач, делать самостоятельные открытия; - формирование у учеников собственной учебной потребности в выработке ими обобщенных способов и приемов учебной деятельности, в усвоении новых знаний, в формировании более совершенных умений во всех видах изучаемой деятельности; - создание познавательных ситуаций, т.е. среды, в которой школьнику легче раскрывать себя, осознавать свои возможности и способности; - поддержание у подростков интереса к собственному развитию и своим изменениям, отмечание тех усилий, которые школьник прилагает к решению различных ситуаций. Постановка перед школьниками задач по саморазвитию, развитие умения действовать в соответствии с целью; -

использование на уроке коллективных и диалоговых методов обучения; организация совместной деятельности со сверстниками, которая способствует раскрытию личностных качеств системы саморегуляции школьника. - раскрытие перед обучающимися смысла учебных действий и стимуляция самих подростков к этому раскрытию. Подростковый возраст является, по нашему мнению, одним из главных периодов развития саморегуляции деятельности. Именно это время в развитии психики сочетается все необходимое для усвоения навыков саморегуляции деятельности. Подросток готов к новым видам учебного взаимодействия, его привлекают самостоятельные формы организации собственной деятельности и выполнения заданий учителя. Все это необходимо учитывать при организации обучения детей подросткового возраста.

## **2.2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по внедрению программы дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет со здоровьесберегающим потенциалом**

Целью опытно-экспериментальной работы являлось, на основе разбора используемых здоровьесберегающих технологий, подготовить технологию для проведения дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет.

Данная опытно-экспериментальная работа выполнялась поэтапно, заключающаяся из следующих этапов:

Первый этап – включал исследование психолого-педагогической и методической литературы по задаче исследования, разработку научного аппарата, уточнение опытно-экспериментальной основы исследования. На данном рубеже применялись такие технологии исследования, как теоретический исследование научной литературы; исследовался ведущий и массовый педагогический опыт, теоретический синтез, ретроспективный анализ.

Второй этап – предполагал разработку программы экспериментального исследования, инструментария и проекта подготовки его проведения, проведение самого анкетирования, экспертного интервью, наблюдения, а также первичную обработку итогов изучения и их анализ.

Третий этап – посвящен оценке воздействия здоровьесберегающих технологий на здоровье дзюдоистов при проведении дистанционных тренировок, обобщению и систематизации следствий исследования, формулировке выводов, оформлению текста исследования.

Четвертый этап – состоит из разработки предложений по совершенствованию дистанционных тренировок и оценке их эффективности.

Потенциал применения компьютерных технологий на дистанционных тренировках в учебно-тренировочных командах дзюдоистов 11-12 лет формируют принципиально отличный образ тренировочной деятельности, который оказывается более психологически приемлемым, комфортным, мобилизующим креативные способности и интеллектуальные возможности спортсменов

Применительно к практическому применению компьютерных технологий в образовательном движении это означает:

- тщательно проработанную мотивировку обучения не только «принудительного» характера (оценки), но и личной заинтересованности и удовлетворения тренировочным процессом;

- оценку по последнему результату, широкую свободу выбора, одобрение осмысленного творчества в процессе тренировок;

- индивидуальный путь к обучаемому и его адаптацию в течение тренировок.

Метод компьютерного преподавания рассматривается как обучение с учетом окончательных итогов деятельности занимающегося, притом ему

придается установка устойчивого, направленного и эффективного движения познания.

Применение компьютерных технологий (КТ) в обучении — разнообразие процесса управления познавательной деятельностью.

При разработке тренировок с использованием КТ невозможно становиться на упрощенную точку зрения, полагая, что техническое состояние само правит непростыми психологическими процессами, один из которых — образование человека. КТ — исключительно средство и посредник между тренером и учеником, а управление познавательной работой проистекает исключительно в пределах модели, выбранной наставником для выполнения тренировок в учебно-тренировочных группах.

Компьютерные технологии, как технические средства преподавания, формируются в рамках имеющегося тренировочного процесса, следовательно обязаны в большей или меньшей степени находиться совместимыми с данным процессом, но в то же время организовываемые или созданные КТ могут активно действовать на изменения не только технологии преподавания, но и полностью на всю технологию тренировочного процесса. Осуществление новых вариантов управляющих влияний в условиях использования КТ во внушительной степени упрощается вследствие индивидуализации обучения и возможностям скорого контроля знаний, как нового материала, так и другого пройденного.

В условиях имеющейся системы тренировочного процесса, принятой за базу для его последовательного улучшения и увеличения качества прохождения нового материала на тренировках, необходимо отметить критерии необходимости, способности и целесообразности применения КТ.

Потребность в КТ на дистанционных тренировках в учебно-тренировочных группах появляется в том случае, когда используемые методы, способы, приемы не гарантируют успехи определенной педагогической цели за минимально вероятное время.

Вероятность использования КТ появляется в том случае, когда производимые тренером и спортсменом задачи могут быть в достаточной степени формализованы и правильно отображены с помощью технических средств, при условии исполнения условий по качеству достигаемого результата.

Принципиальное различие КТ от любой другой системы преподавания состоит в том, что нужна абсолютная и достаточная действенность контролируемого субъекта. Спортсмен, обретая информацию из обучающей программы, вводит новую информацию в виде ответов, вопросов и просьбы о помощи.

Регулирование дистанционным тренировочным процессом охватывает в себя два взаимозависимых процесса: порядок деятельности спортсмена и наблюдение за этой деятельностью. Эти процессы постоянно взаимодействуют: итог контроля влияет на программу управляющих воздействий, т. е. на дальнейшую систему деятельности. В свою очередь, организация поставленной деятельности призывает к поставленной форме контроля, и определенного метода регистрации данной деятельности. Вероятны сочетания данных процессов и переходы от одного к другому. Компьютерные технологии давно нашли широкое использование в тренировочном процессе современной спортивной школы. Но, вопреки на это, имеющиеся разработки в области применения компьютерных технологий в физическом воспитании носят, как правило, исключительный характер: создание баз данных спортсменов, наблюдение их физического развития и физической подготовленности, проектный метод, – и не имеют обширного распространения в спортивной практике. Исследование психолого-педагогической литературы позволяет сделать вывод о том, что основными направлениями применения компьютерных технологий в тренировочном ходе молодых дзюдоистов являются: статистический анализ и графическое изображение цифрового материала; текстовое исправление



методической и деловой документации; подготовка и наблюдение теоретических знаний обучающихся; контроль физического формирования и подготовленности занимающихся; организация и переработка результатов соревнований; наблюдение и оптимизация техники спортивных движений; контроль физической работоспособности испытуемых; создание компьютеризированных тренажерных комплексов на базе индивидуальных компьютеров.

Функциональные способности сегодняшних компьютерных средств основательно опережают их использование в тренировочном процессе. Разрабатывая технологию использования компьютера на тренировках, авторы оперируют одним принципом: компьютер в обучении применяется лишь тогда, когда он гарантирует приобретение знаний и умений, которые исключительно или довольно непросто сформировать при применении классических технологий.

В настоящее время имеются и внедрены в тренировочный процесс спортивных школ обучающие системы по пулевой стрельбе, гимнастике, лыжному спорту, физиологии, биомеханике, восточным единоборствам, баскетболу, программы, позволяющие проводить имитационное моделирование срочных и долговременных адаптационных процессов, проходящих в организме обучающихся.

Конечно, компьютер существенно расширяет потенциал предоставления информации. Использование цвета, графики, мультипликации, звука – всех нынешних средств видеотехники – разрешает воссоздавать настоящее условие деятельности (например, ставить спортсмена в положение участника соревнований).

Мыслительная активность обучающихся на тренировках с применением компьютера содействует стремительному прохождению теоретического материала, а приобретение знаний и двигательных навыков становятся лучше и многообразнее.

Иначе базируется планирование дистанционной тренировки: наставник умышленно продумывает единичные элементы занятия, в которых применяется компьютер, учитывает интеграцию классических и интерактивных средств обучения, разрабатывает методы управления познавательной работой спортсменов в ходе занятия.

Особое внимание обращается на:

— представление в удобной форме разнообразных спортивных процессов, проходящих в действительности с огромной стремительностью (бег, прыжки и другие двигательные действия) и трудных для наглядной демонстрации на обыкновенных тренировках;

— компенсацию с помощью техники недостаки наглядных пособий на тренировке;

— применение компьютера для выработки у дзюдоиста верного представления о технике двигательного действия.

В ходе всего дистанционного тренировочного процесса в учебно-тренировочной команде возможно отметить несколько рубежей изучения обучающимися спортивно-компьютерных умений и навыков.

I момент – визуальный – учитывает просмотр спортсменами техники двигательных действий знаменитых спортсменов, составление пазла целого двигательного действия из элементов. Эти упражнения содействуют формированию абстрактного, образного мышления. Обучающиеся приобретают вероятность соединять целые двигательные действия из единичных элементов, благополучно переносить теоретические познания по выполнению упражнений на практику.

II момент – технический – подразумевает применение видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов, сотовых телефонов) для съемки двигательного действия, а затем его изучение и обработку в программе «Покадровое движение». У спортсменов формируются навыки занятия с видеоаппаратурой

и ПК, аналитическое мышление, юные дзюдоисты приобретают вероятность подробно изучить технику двигательного действия.

III момент – аналитический – спортсмены обучаются получать заключение на основе разбора данных, изменять двигательное действие в связи от условий, у них формируется соответственная самооценка.

На начальных стадиях занятий в спортивной школе подставляются азы техники особых двигательных действий (стойки, передвижения, повороты, захваты, выведения из равновесия, падения и др.), которые будут востребованы в течение всего тренировочного процесса. Важно, что для освоения двигательных усилий надо с самого начала организовать верное понятие о технике движений. Все то, что изучается вначале, закрепляется очень прочно, и впоследствии не требуются активность для переучивания.

Использование компьютера вероятно на всех шагах обучения. При изучении нового материала координируется, направляется и организуется тренировочный процесс, а сам материал «объясняет» компьютер. С помощью видеоряда, звука и текста обучающийся приобретает понятие о проходимом двигательном действии, обучается формировать порядок движений, что делает тренировку более содержательной и увлекательной.

На стадии закрепления знаний компьютер разрешает решить проблему дистанционной тренировки обычного занятия – личного учета знаний, а также содействует коррекции приобретенных умений и навыков в каждом определенном случае.

На этапе повторения, в компьютерном варианте обучающиеся решают разные трудные ситуации. В результате в мыслительную активность оказываются включены все участники. Степень их самостоятельности в изучении материала регулируется тренером.

Компьютерный контроль знаний по сравнению с классическим обладает ряд преимуществ, которые заключаются в следующем:

— применяется индивидуальный подход: предусматривается различная быстрота выполнения задач спортсменами, упражнения разграничиваются по степени трудности;

— увеличивается справедливость оценивания;

— фиксируется детализированная картина успехов и погрешностей спортсменов.

Формами контроля являются самоконтроль, взаимоконтроль, творческое использование приобретенных знаний на практике.

Среди массы теле- и радиопередач весьма незначительная часть посвящена пропаганде здорового образа жизни, физическому воспитанию, физической культуре. Отчего бы не предложить, спортсмену самостоятельно, под руководством тренера возместить данный пробел. Компьютер дает богатейший потенциал для реализации принципа наглядности обучения. Мультимедиа — синтез компьютерных технологий для соединения звука, информации, изображений, гарантирует сохранение огромных размеров информации, свободный онлайн-путь к ее элементам и передача сюжетов со звуковым сопровождением.

Вдобавок, наглядность можно использовать не только в качестве иллюстраций, но и как независимый источник знаний, необходимо только организовать успешную поисковую, экспериментальную работу. Например, под наставлением тренера подобрать комплекс специальных, общеукрепляющих или адаптационных упражнений отдельно для каждого спортсмена, а далее реализовать созданные комплексы в виде медиапродукта: обработать иллюстрации, подобрать музыку, организовать текстовое сопровождение. Продукт, сделанный руками молодыми дзюдоистами будет самым лучшим наглядным пособием.

На протяжении работы по проекту у обучающихся формируются навыки занятия с цифровой техникой и опыт легкого применения информационных технологий, складывается аналитическое мышление,

ребята приобретают вероятность подробно изучить и разбирать технику двигательного действия.

На протяжении итого проекта юные спортсмены всегда пользуются личными персональными комплексами упражнений, продолжая наблюдение своего физического развития, фиксируя итоги изменений характеристик физического формирования и физической подготовленности.

На дистанционных тренировках спортсмены обучаются анализировать итоги своей деятельности, принимать заключения на основании разбора данных, у них формируется соответственная самооценка. Совместная работа тренера и спортсмена подразумевает последующее формирование и расширение представленного проекта с использованием информационных технологий учитывая формирования здорового образа жизни.

Для удобства заполнения банка данных и самоконтроля спортсменов применяются рабочие тетради, в которых присутствует печатный материал, охватывающий информационный материал, таблицы для самоконтроля, заготовки для выработки конспекта персонального комплекса упражнений.

Таким образом, использование информационных технологий обучения в дистанционном тренировочном процессе позволяет реализовать запросы теоретического и методического разделов тренировочных программ через самостоятельной внеурочной учебной работы спортсменов.

Разработка и введение электронных средств поддержки преподавания содействуют росту уровня дистанционной тренировочной работы спортсменов.

Информационные технологии обучения владеют более высокой дидактической отдачей по сравнению с традиционными технологиями и средствами поддержки обучения. При этом большой уровень заинтересованности обучающихся, обусловленный сначала технологической

стороной применения электронных средств, содействует в дальнейшем росту заинтересованности к содержанию теоретических и методических аспектов.

Для повышения отдачи восприятия учебного материала, сопряженного с моторной деятельностью, особенно главное значение в электронных средствах поддержки обучения имеют мультимедийные формы представления информации, сочетающие тексты с графическими иллюстрациями, и аудио-материалами.

Технология, используемая в работе по проекту, элементарна и доступна абсолютно для любого человека, владеющего компьютером на уровне пользователя, и позволяет основывать электронные средства поддержки обучения высокого дидактического качества в сфере физической культуры.

Компьютерные технологии разрешают модифицировать тренировочный процесс и гарантируют огромную результативность в достижении итогов обучения. Применение компьютерных технологий значительно обогащает педагогические способы обучения спортсменов. Потенциал компьютерных технологий (электронных тренировочных пособий и глобальной сети Интернет) по хранению, поиску и передаче информации разрешают решить подобные вопросы как: нарастить информационную содержательность тренировки, выйти за границы тренировочного процесса, повысить и углубить их содержание.[46]

Рассмотрим детальнее использование компьютерных технологий в разных способах обучения в учебно-тренировочных группах.

Демонстрационные материалы, которые увеличивают наглядность, и результативность словесных методов в изобилии встречаются в предметных цифровых образовательных ресурсах: баннеры или слайды, плакаты-иллюстрации, плакаты-схемы, диалоговые плакаты, групповые интерактивные таблицы. Охват подобных материалов в структуру тренировки не только повысит энтузиазм спортсменов, поскольку абсолютно

все материалы ресурсов сделаны на высочайшем уровне, но и сэкономит время тренера на подготовку к исходному занятию. В случае, когда наставник не нашел уже готовых интересных для него материалов, он может сам их создать. Для создания личных пояснительных материалов, таких как рисунки, схемы (например, при объяснении выполнения упражнений) возможно, прибегнуть к графическим редакторам, текстовым процессам. Объяснение новой темы тренировки, как правило, сочетается с использованием средств наглядности: в дидактике выделяют способы показа и способы демонстрации.

Способ показа содержит в себя демонстрацию плакатов, схем, и пр., которые возможно создавать самим с поддержкой компьютерных технологий, так и использовать уже существующий комплект подобных картинок в цифровых образовательных ресурсах и сети Интернет.

Прием демонстрации включает в себя демонстрацию фильмов, видеообразцов. Видеоролики, анимации иллюстрирующие пути решения проходимых вопросов не только не займут много времени (по длительности они не более семи минут), но и могут быть остановлены в любое подходящее для рассказчика время. В случае, если словесные способы ориентированы на изучение немаловажных качеств исследуемого объекта, следует, чтобы обучающиеся владели данным объектом или его примером перед глазами, что облегчит понимание материала. Предмет или его модель удобно проецировать на экран. Внятную и отвечающую всем требованиям тренера картинку элементарно создать в любом из графических редакторов (Paint, Photoshop, CorelDraw). Первостепенные и значительные моменты в объяснении уместно также отметить и оформить в варианте единичного изображения, слайда с привлечением таких программных продуктов как MS Word, MS Publisher, которые представляются доступными в образовательных учреждениях.

При проведении тренировочных занятий тренер предлагает решать определенные практические задачи. Для более явного выполнения практических упражнений нужно использовать всевозможные фотографии, рисунки, слайды, видеоролики, что характеризуют определенную практическую задачу.

В случае организации персонального или фронтального опроса возможно использовать модели объектов, построенные на компьютере, что позволит разнообразить варианты вопросов. При фронтальном опросе вероятно проецирование списка вопросов для обдумывания краткого вывода при условии, что решение на вопрос подразумевает некоторые рассуждения.

В настоящее время сделаны программы, облегчающие тренеру проведение письменного контроля: испытательные предметные работы, комплекты тестов, которые испытываются мгновенно, и в которых учтена возможность просмотра обучающимся уже проверенных своих ответов. Варианты контрольных, независимых работ так же уместно проецировать на экран.

Исследование литературных источников показал, что часто используемые компьютерные технологии презентуют собой информационные аудио- и видеопрограммы, динамические иллюстративные материалы. Используя компьютерные технологии, инструктор делает акцент на возможность их комплексного использования, т. е. на составление, нахождение или создание тематических комплексов по назначенной тематике.

Компьютерные или информационные предметные комплексы могут подсоединять методические разработки, преднамеренно созданные для определенной задачи, или методические разработки единого назначения.

Рассмотрим образцы некоторых информационных предметных комплексов, созданных для выполнения учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах.



Информационный предметный комплекс (ИТК) включает информативные материалы, подсобляющие прохождению теоретических аспектов и практическому изучению технологии формирования гибкости. Комплекс специализирован для использования в тренировочном и вне тренировочного процессах. В него входят:

1) Печатное тренировочное руководство «Технология развития гибкости».

2) Учебный фильм «Технология развития гибкости».

Печатное тренировочное руководство «Технология развития гибкости» разрешает проходить теоретические материалы по терминологии, конституции и особенностям функционирования суставов, проведению контроля и самоконтроля за степенью формирования гибкости, регулированию физической нагрузки. В нем презентован еще иллюстрированный комплекс упражнений по выработыванию гибкости. Прямым продолжением этого пособия служит учебный видеофильм. В фильме демонстрируется и повествуется о очередности выбора упражнений для формирования гибкости, особое внимание обращено на довольно непростые в методическом плане упражнения, в зависимости от вида упражнения подобрано количество исполнителей (от одного до четырех).

Комплекс «Атлетическая подготовка. ИТК содержит последующие разработки по использованию атлетической подготовки в тренировочном и вне тренировочного процессах:

1) Печатные методические рекомендации: «Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями с использованием тренажерных средств», «Методика занятий атлетизмом».

2) Учебный фильм «Тренировка в тренажерном зале».

3) Обучающая компьютерная программа (КП) «Атлет».

В печатных материалах рассматриваются задачи организации уроков с использованием тренажеров; приведены совместные утверждения способа

развития силы с описанием преимущественно известных способов тренировки и регламентацией подходов, повторений, отдыха и темпа выполнения; описана технология контроля и самоконтроля на занятиях по атлетической подготовке.

Главной и связующей разработкой в данном предметном комплексе представляется обучающая КП «Атлет». Она, по сути, служит компьютерным самоучителем по атлетической подготовке спортсменов, в нее вместились и теоретические разделы, и методические правила по выполнению, как единичных упражнений, так и тренировочного процесса в целом от одного занятия до нескольких лет подготовки.

Дополнением всего тематического комплекса служит тренировочный фильм «Тренировка в тренажерном зале». В нем представлены особенности занятия на обычных тренажерах, реально развивающих все группы мышц, по ходу фильма говорится о методических свойствах выполнения тренировочных занятий.

Комплекс «Аэробика, шейпинг». При реализации принципов гуманизации и гуманитаризации в педагогическом движении по физическому обучению спортсменов особое внимание обращено на естественный интерес старшеклассниц ко всему, что касается их фигуры, особенностей телосложения, осанки и этот раздел дисциплины «физическая культура» (для многих из них — один из важнейших). На этом интересе, вернее на его обеспечении, вероятно, рекомендовать ИТК «Аэробика, шейпинг», куда надлежит подсоединить четыре разработки:

- 1) Печатное учебное руководство «Учись моделировать свою фигуру».
- 2) КП «Мини-шейпинг».
- 3) КП «Грация».
- 4) КП «Грация – соревнование».

Печатное тренировочное руководство «Учись моделировать свою фигуру» обязано иметь базу теоретических знаний, необходимых для

организации уроков со старшеклассниками шейпингом в рамках учебных, внеучебных и независимых занятий. Руководство может подсоединять разделы по компьютерному моделированию, питанию, контролю, комплексы упражнений.

Специально для применения в тренировочном процессе формируется КП «Мини-шейпинг», позволяющая решать четыре главные задачи:

- образовательное начало, инициирует занимающихся к будущему независимому знакомству с многообразными методическими материалами по этому вопросу,

- установление персонального диапазона норм по проводимым измерениям (вес, окружности, диаметры, показатели состава тела, физической подготовленности и др.),

- достижение знаний и умений проводить измерительные операции и соотносить заработанные сведения с модельными значениями,

- установление для каждого занимающегося настоящих вопросов по коррекции фигуры и физической подготовленности на ближайшие три-четыре месяца.

Одна из основных методических проблем применения КТ в учебно-тренировочных группах — предоставление спортсменам наибольших возможностей в изучении тренировочного материала с учетом его персональных специфик и наклонностей.

Так, обучающая компьютерная программа «Атлет» разработана по принципу сетевого представления материала (система гипертекста).

Программа не обладает модификации данных, которая бы служила каркасом для сохранения информации, т. отсутствует строгий метод прокручивания текста. Обучающийся или учитель, работая с этой программой, находит те связи, ту последовательность, которую полагает необходимой, что разрешает предельно употреблять самостоятельный подход в обучении. Программа разработана по четырем уровням, что

упрощает ориентацию при работе с ней, но в то же время разрешает обучаемому избрать нужный непосредственно для него уровень получения знаний.

Программа охватывает как плоскостную мультипликацию (рис. 2), так и экраны с роликами видеомультипликации.



Рисунок 2. Экран КП «Атлет», раздел – мышцы

Анализ прохождения теоретического материала разрешает занимающемуся или тренеру обнаружить степень изучения приобретенных знаний по курсу «Атлетическая подготовка» в процентах (за 100% взято отсутствие погрешностей при ответах на контрольные вопросы).

В разделе «Рекомендуемая литература» спортсмен, выбрав интересное его издание, сможет почитать аннотацию и познакомиться с оглавлением выбранной книги.

Компьютерная программа «Техника метания гранаты» ориентирована на подробное проработку свойств метания гранаты с колена и позволяет с произвольной быстротой смотреть с трех всевозможных сторон выполнение этого спортивного процесса (рис 3). Подобный тип демонстрации техники процесса благоприятно выделяется от видеосъемки тем, что устранены все

второстепенные предметы и при выполнении процесса внимание сосредоточено на основных элементах.



Рисунок 3. Экран КП «Техника метания гранаты»

КП позволяет быстро и хорошо проводить соревнования. Организация и проведение мини-соревнований, безусловно, достаточный стимул для постоянного посещения занятий, выполнения самостоятельных занятий, оптимизации системы питания, труда и отдыха.

Использование компьютерных технологий на тренировках не ограничивается вероятностью создания информационных предметных комплексов, содержащих элементы применения разных информационных технологий. Особенно распространённым является создание тренировок – презентаций по предмету.

Урок-презентация представляет собой совокупность компьютерной анимации, графики, видео, музыки и голосового ряда, которые созданы в единую среду. Характерной спецификой урока-презентации представляется его интерактивность, то есть организуемая для обучающегося современными компьютерными средствами вероятность взаимодействия с изображением.



Рисунок 4. Презентация по теме «История дзюдо»

Таблица 2

Использование элементов здоровьесберегающих технологий на занятиях дистанционного обучения дзюдоистов 11-12 лет

Направления подготовки	Формы традиционного дистанционного обучения	Ожидаемый результат	Элементы здоровьесберегающих технологий	Ожидаемый результат
Физическая подготовка	упражнения общей физической подготовки	выполнение упражнений по образцу	упражнения физической активности с нарастанием (Приложение 2)	улучшение показательных результатов
Скоростно-силовая подготовка	демонстрация видео-роликов с правилами и техникой выполнения скоростно-силовых упражнений	наблюдение и анализ выполняемых упражнений	упражнения с резиной и пружиной (Приложение 4)	отработка сенсомоторных механизмов
Силовая выносливость	демонстрация видео-фильмов с правилами и техникой выполнения силовых упражнений	ознакомление спортсмеов с видами и техникой выполнения силовых упражнений а выносливость	обязательное включение в тренировку выполнение упражнений на силовую выносливость, фиксирование в личной карте самоподготовки (Приложение 3)	повышает у дзюдоистов функциональные возможности систем энергообеспечения организма, уровень внутримышечной и межмышечной координации, увеличивает способность к концентрации волевых усилий.
Психологопедагогические	составление и решение	развитие мышления	тест простых поручений,	автоматизация двигательных

(развитие интеллектуальных качеств)	кроссвордов		зрительная память, слуховая память расстановка чисел (Приложение 5)	действий в ответ на изменение типовых ситуаций
-------------------------------------	-------------	--	---	--

### **2.3 Анализ опытно-экспериментальной работы по внедрению программы дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет со здоровьесберегающим потенциалом**

Для оценки итогов по внедрению программы дистанционных тренировок дзюдоистов 11-12 лет со здоровьесберегающим потенциалом было проведено педагогическое исследование.

Данное мероприятие было проведено после проведения дистанционных тренировок и проходило в спортзале для занятий дзюдо Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества и развития № 1» г.Красноярска. Нами опробована таблица «Оценки результатов физической подготовленности дзюдоистов» на спортсменах 11-12 летнего возраста, имеющих различную спортивную квалификацию. В эксперименте принимали участие спортсмены по дзюдо (юноши) 2010/2011 года рождения, которые условно были разделены на две подгруппы. С первой частью ребят проводилась дистанционные тренировки с элементами здоровьесберегающего потенциала, а вторая часть ребят занимались по традиционным технологиям дистанционного обучения.

Выявлялась динамика уровня развития физической подготовленности дзюдоистов после прохождения спортивных тренировок в дистанционном режиме, либо выполнение самостоятельных тренировок с использованием здоровьесберегающих технологий. [47]

Основными методами в данной работе были:

- анализ литературных источников (подготовка тестовых заданий, определение нормативов);

- педагогическое тестирование;

- обработка данных.

Для выявления динамики уровня развития физической подготовленности юных дзюдоистов использовались следующие тесты:

Более обоснованным, на наш взгляд, является подход к комплексной оценке физической подготовленности дзюдоистов на основе изучения количественных показателей. Для этого рекомендуется применение тестов на примере, разработанной для дзюдоистов 11-12-летнего возраста (табл. 3).

Для реализации предложенной тестовой батареи в практике необходимо определить возрастно-половые нормы физической подготовленности дзюдоистов. Известно, что норма — это граничная величина результата, служащая основой для отнесения дзюдоистов к конкретной классификационной группе. Возрастные нормы для дзюдоистов 11-12-летнего возраста определялись в соответствии с правилами составления стандартной шкалы. Использовалась Т-шкала с распределением результатов теста у группы дзюдоистов близко к нормальному. В ней средний результат теста приравнивается к 50 очкам, а стандартное отклонение — к 10 очкам. Шкала оценок строилась по формуле:

$$T = 50 + 10 \times \frac{x - X}{\Theta},$$

где  $x$  — показанный результат теста,

$X$  — средняя величина,

$\Theta$  — стандартное отклонение.

По разработанной Т-шкале оценок можно определять уровень общефизической и специальной подготовленности дзюдоистов (табл. 3).

Таблица 3

Модель тестов комплексной оценки физической подготовленности дзюдоистов 11-12-летнего возраста



№ п/п	педагогическая задача	содержание
1	Оценить скоростные качества	Тест общей физической подготовленности прыжки на скакалке (кол-во раз) за 10 с. Из трех попыток выбирается лучшая, интервал между попытками -30с
		Тест специальной физической подготовленности Приставные шаги через метровую зону татами (кол-во раз) за 10 с. Из трех попыток выбирается лучшая, интервал между попытками -30с
2	Определить скоростно-силовые способности	Тест общей физической подготовленности Прыжки в длину с двух ног через 2-метровую зону татами за 20 с. (кол-во раз) за 10 с. Из трех попыток выбирается лучшая, интервал между попытками - 30с
		Тест специальной физической подготовленности броски подворотом 1 партнёра в удобную сторону (кол-во раз) за 20 с. Из трех попыток выбирается лучшая, интервал между попытками -30с
3	Выявить показатели силовой выносливости	Тест общей физической подготовленности Физический комплекс: и.п.-основная стойка;1-упор присев;2-упор лежа;3-упор присев;4-прыжок вверх; Подсчитывается кол-во полных комплексов за 40 сек. Из трех попыток выбирается лучшая, между интервалами 30с.
		Тест общей специальной подготовленности Технический комплекс: и.п.-основная стойка;1-захват;2-выведения из равновесия;3-бросок подворотом;4-преследование болевым приемом; Подсчитывается кол-во полных комплексов за 40 сек. Из трех попыток выбирается лучшая, между интервалами 30с.

Таблица 4

Оценки результатов тестирования физической подготовленности дзюдоистов  
11-12-летнего возраста

шкала оценки Т (очки)	прыжки со скакалкой (кол-во раз)за 10 сек	прыжок в длину через 2-метровую зону (кол-во раз)за 20 сек	физический комплекс (кол-во раз)за40 сек	приставные шаги через метровую зону (кол-во раз)за 10 сек	бросок подворотом партне ра в удобную сторон у (кол-во раз)за 20 сек	технический комплекс (кол-во раз)за 40 сек
86				44		
85	46	23	27			

84				43	20	
83	45					
82			26	42		
81	44	22				13
80				41	19	
79	43		25			
78				40		
77	42	21				
76			24	39	18	
75	41					
74				38		12
73	40	20	23			
72				37	17	
71	39					
70			22	36		
69	38	19				
68				35	16	
67	37		21			11
66				34		
65	36	18				
64			20	33	15	
63	35					
62				32		
61	34	17	19			
60				31	14	10
59	33					
58			18	30		
57	32	16				
56				29	13	
55	31		17			
54				28		9
53	30	15				
52			16	27	12	
51	29					
50				26		
49	28	14	15			
48				25	11	
47	27					8
46			14	24		
45	26	13				
44				23	10	
43	25		13			
42				22		
41	24	12				
40			12	21	9	7
39	23					
38				20		
37	22	11	11			
36				19	8	

35	21					
34			10	18		
33	20	10				6
32				17	7	
31	19		9			
30				16		
29	18	9				
28			8	15	6	
27	17					
26				14		5
25	16	8	7			

Таблица «Оценки физической подготовленности дзюдоистов» используется 2 способами:

- а) проводится анализ оценок дзюдоистов за каждый отдельный тест;
- б) выводится итоговая оценка по всем тестам.

На основе таблицы «Оценки физической подготовленности дзюдоистов 11-12-летнего возраста» у испытуемых можно установить ОУФП (общий уровень физической подготовленности дзюдоистов), используя формулу:

$$\sum_{1}^{n} (\text{физических качеств}) / n,$$

где в числителе ставится сумма всех расчетных значений видов физической активности, а в знаменателе – количество видов.

Установлено, что сравнительные оценки физической подготовленности у дзюдоистов имеют некоторые отличия (табл. 5).

Таблица 5

Сравнительные оценки уровня общей физической подготовленности дзюдоистов 11-12-летнего возраста

№ п/п	Контингент	количество испытуемых	общая физическая подготовленность		
			скоростная	скоростно-силовая	силовая выносливость
1	дзюдоисты, участвующие в эксперименте	10	48,2	52,5	56,3
2	дзюдоисты, не участвующие в эксперименте	5	37,5	49,09	44,9

Определено, что у испытуемых имеются наибольшие различия в показателях силовой выносливости. У дзюдоистов — участвующих в эксперименте общая физическая подготовленность (на примере силовой выносливости) на 11.4 % выше, чем у ребят, которые в период дистанционных тренировок не выполняли упражнения здоровьесберегающего характера.

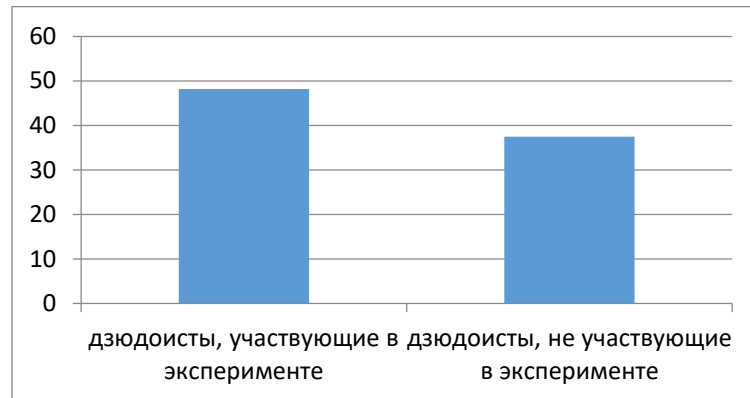


Диаграмма 6. Итоги тестирования «Силовая выносливость»

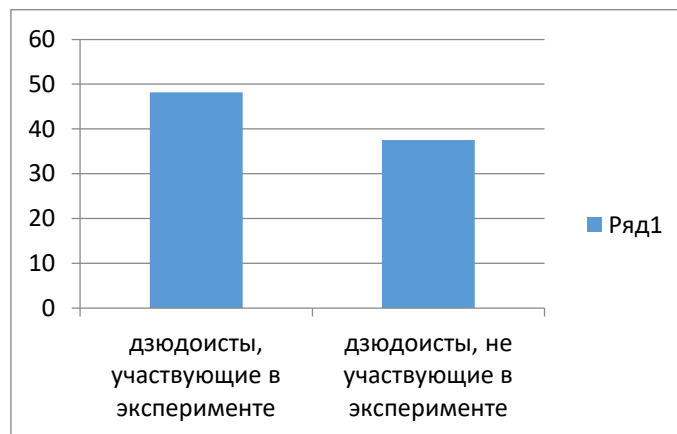


Диаграмма 7. Итоги тестирования «Скоростно-силовая выносливость»

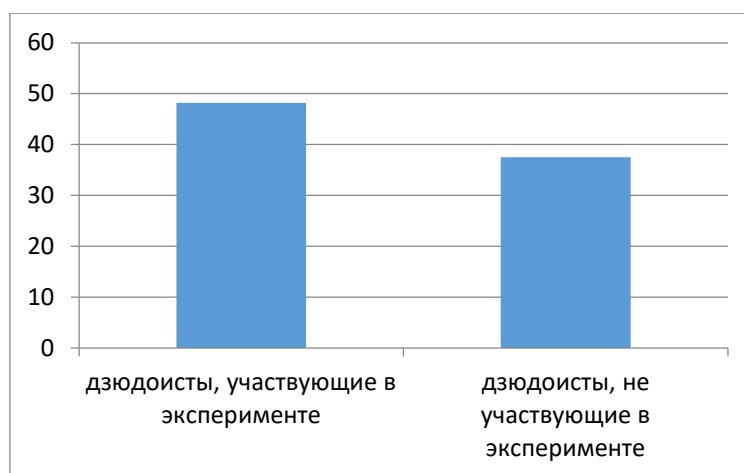


Диаграмма 8. Итоги тестирования «Скоростная выносливость»

Специальная физическая подготовленность у обследованных дзюдоистов также различается по направленности (табл. 5).

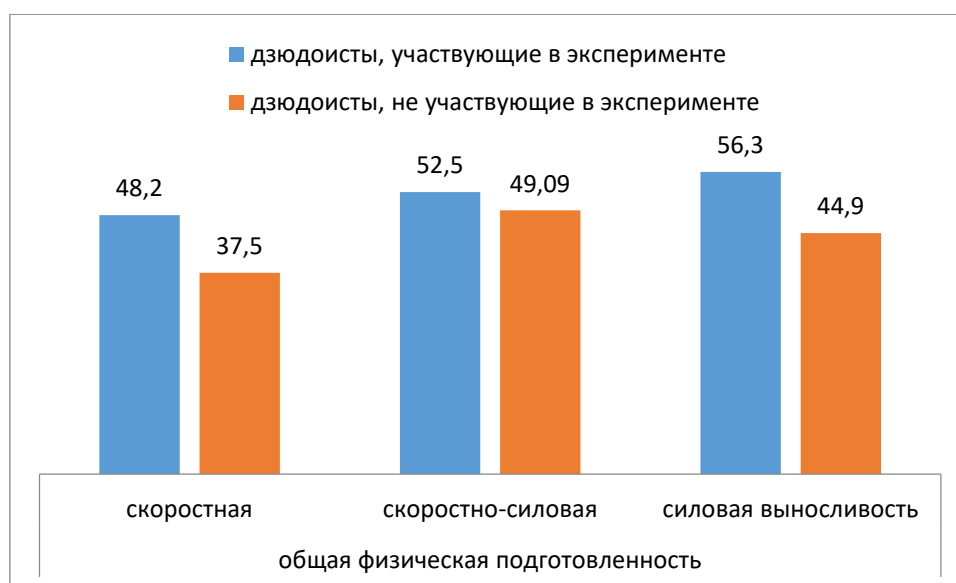


Диаграмма 9. Итоги эксперимента по внедрению элементов здоровьесберегающего потенциала

Можно отметить, что количественные показатели физической подготовленности у испытуемых обеих групп незначительно различаются. Сильнее преобладают отличия в качественных показателях.

Данный подход к тестированию позволяет выявить разницу по уровню общей физической подготовленности дзюдоистов 11-12-летнего возраста, определить сильные и слабые стороны в общем аспекте физической подготовленности. Представленные результаты наглядно показывают необходимость совершенствования всех сторон подготовленности дзюдоистов в период дистанционных тренировок и самостоятельной работы: технической, тактической, психологической, а не только физической.

### *Выводы по второй главе*

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что дистанционный формат обучения с элементами здоровьесберегающих технологий значительно повлиял на уровень физической активности дзюдоистов, и более 70 % опрошенных ощущают на себе ее недостаток. Такой формат обучения располагает к малоподвижному образу жизни, что влечет за собой негативные последствия для здоровья. Но при этом опрошенные готовы восстанавливать естественный уровень физической активности, так как у подростков, активно занимающихся спортом, выстраивается определенный режим дня, повышается жизненный тонус, работоспособность, мотивация, вырабатываются волевые качества [20, с. 28]. Но, тем не менее, около трети опрошенных в силу определенных причин не могут этого сделать:

1. Недостаток времени. В результате исследования выяснилось, что основной причиной дефицита физической активности в условиях дистанционного обучения является недостаток времени, вызванный большим объемом учебной нагрузки. Дополнительный опрос показал, что у 73% школьников учебное время занимает от 8 часов и более. Также в опросе не учитывалось количество времени, затрачиваемого на выполнение домашнего задания. В таких условиях выполнение регулярных физических упражнений действительно может показаться затруднительным.

2. Отсутствие необходимого оборудования. На данный момент существует множество способов поддерживать необходимый уровень физической активности даже в домашних условиях, не требующих наличия оборудования: упражнения на гибкость (растяжки, наклоны), силовые упражнения (приседания, отжимания), упражнения на выносливость (бёрпи) и т.д. Также в открытом доступе содержится большое количество готовых комплексов легковыполнимых в домашних условиях упражнений [13].

3. Неспособность самостоятельно подобрать упражнения. Первым шагом к правильному выбору упражнений при самостоятельных занятиях является грамотное распределение физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей организма.

Так как дистанционный формат обучения предполагает длительное пребывание тела в сидячем положении, то его негативное влияние в наибольшей степени может отразиться на органах зрения, опорно-двигательном аппарате, мышцах и суставах человека. С целью минимизации данного негативного влияния авторы предлагают практические рекомендации по организации физической активности и поддержанию здорового образа жизни в период дистанционного обучения:

1. Во время дистанционного обучения обучающимся необходимо поддерживать привычный уровень физической активности, чтобы не допустить замедления обменных процессов в организме и тем самым снижения иммунитета. Для поддержания здоровья организма достаточно уделять время физическим нагрузкам средней интенсивности 5 раз в неделю по 30 минут или 3 раза в неделю по 20 минут при интенсивных нагрузках, что в целом способно улучшить общее состояние здоровья подростков.

2. Особое внимание следует уделить следующим типам физических упражнений:

а) с высокой интенсивностью: упражнения на развитие силовых качеств (подтягивания, отжимания), гибкости (повороты корпуса, растяжки, скручивания); упражнения на развитие равновесия и координации движений, выносливости, ловкости и быстроты реакции;

б) с низкой интенсивностью (релаксирующие, расслабляющие): упражнения на расслабление мышц глаз, улучшение мозгового кровообращения, снятие утомления с плечевого пояса, рук и мышц туловища.



3. В период дистанционного обучения при работе за компьютером необходимо соблюдать безопасное расстояние в 35–40 см между монитором и глазами обучающегося. По возможности хотя бы на 1 день в неделю полностью исключить работу за компьютером. Также необходимо выполнять зрительную гимнастику в соответствии с требованиями СанПиН [28].

4. Необходимо отслеживать настроение и сон. Апатия, раздражительность, бессонница могут быть последствиями гиподинамии, в этих случаях необходимо увеличить объем посильной физической нагрузки и отказаться от использования электронных устройств не менее чем за 2 часа до сна.

5. В условиях дистанционного обучения для поддержания жизненных сил организма, помимо физической активности, большое внимание также следует уделить здоровому питанию. Для умственной деятельности полезно употреблять продукты, богатые растительными и животными белками, так как белок необходим для ускорения процессов мышления и повышения умственной деятельности, а также протеин, клетчатку и кальций: это, прежде всего мясо, птица, рыба, молочные продукты, свежие овощи и фрукты. Не следует забывать и о питьевом режиме, больше употреблять натуральных соков, зелёного чая с антиоксидантами, пить чистую воду.

Несмотря на то, что дистанционный формат обучения существенно снижает естественный уровень физической активности, самостоятельные занятия физическими упражнениями способны обеспечить обучающихся не только минимально необходимым, но и достаточным для здорового развития объемом физических нагрузок. Приведенные рекомендации призваны помочь желающим самостоятельно заниматься и преодолевать стоящие перед ними трудности. Кроме того, предложенные методы также могут быть использованы уже начавшими тренироваться обучающимися для повышения эффективности собственных комплексов упражнений. Наконец, данная публикация может послужить источником мотивации для тех, кто еще

сомневается в необходимости компенсации потерянной в условиях ДО и самоизоляции физической активности.

Таким образом, в условиях перехода на дистанционное обучение грамотно и правильно подобранные комплексы упражнений с учетом индивидуальных физических нагрузок смогут обеспечить для обучающихся полноценный двигательный режим и сохранить физическое здоровье.

### **Заключение**

В результате анализа технологий дистанционного обучения в тренировочном процессе в педагогической практике выявлен низкий потенциал здоровьесбережения юных спортсменов на тренировках.

В работе уточнено понятие «здоровьесберегающий потенциал», которое трактуется как образовательная среда, которая способствует укреплению и развитию физического, интеллектуального, психологического здоровья спортсменов.

Определены факторы, которые влияют на снижение здоровьесберегающего потенциала в период дистанционных тренировок.

Проанализированы основные здоровьесберегающие технологии, которые применяют в период дистанционных тренировок: информационные и компьютерные.

В результате исследования были произведены корректировки в программы дистанционных тренировок с учетом здоровьесберегающего потенциала дзюдоистов 11-12 лет.

Реализация здоровьесберегающих элементов предполагает выделение в деятельности тренера следующих компонентов: проведение комплексного анализа учебно-планирующей документации, разработка и внедрение элементов дистанционных тренировок со здоровьесберегающим потенциалом, разработка индивидуальных карт и мониторинг показателей здоровьесбережения спортсмена.

Выявлено, что программа дистанционного обучения не в полной мере обеспечивает здоровьесберегающий потенциал юных дзюдоистов 11-12 лет.

Статически обосновано, что в процессе научно-исследовательской работы использование в период дистанционных тренировок элементов здоровьесберегающих технологий положительно влияет на физическую, скоростно-силовую, силовую и психологическую подготовку юных дзюдоистов.

### Список использованной литературы

1. Адашевский, В.М. Биомеханические аспекты технико-тактических действий в дзюдо / В.М. Адашевский, М. Дулевски, С.С. Ермаков // Проблемы физического занятием спорта. – 2011. – № 3. – С. 3-7. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/biomehanicheskie-aspekty-tehniko-takticheskikh-deystviy-v-dzyudo> (дата обращения 20.09.2022)
2. Адольф, В.А. Цифровая среда образовательного процесса: угрозы и перспективы / В.А. Адольф, К.В. Адольф // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXV международной научно-практической конференции (г. Красноярск, 7-8 апреля 2022 г.). – Красноярск, 2022. С. 194-196.
3. Адольф, В.А. Педагогическое сопровождение обучающихся в практике дополнительного образования: монография / В.А. Адольф, М.Г. Янова, Е.В. Голубничая. – Красноярск, 2021. –188с.
4. Аккуин, А.Д. Определение уровня овладения техническими действиями в дзюдо / А.Д. Аккуин // Педагогические науки. Теория и практика общественного развития. 2012. – №5. – С.6. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-urovnya-ovladieniya-tehnicheskimi-deystviyami-v-dzyudo/viewer> (дата обращения 15.10.2022)
5. Антонова, В.А. Общие основы специальной физической подготовки в спортивных тренировках / В.А. Антонова. – М.: 2004. – 642с.
6. Артеменко, Ю.В. Методические рекомендации по работе со спортсменами на период введения режима повышенной готовности и с целью предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) / Ю.В. Артеменко // Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа №3». – Арзамас, 2020. – С.3.

7. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. — М.: Academia, 2009. — 528с.
8. Белов, А.В. Начальное обучение дзюдоисток технике борьбы / А.В. Белов. Автореф дис. Канд. Пед. Наук. - Санкт-Петербург, 2000. – 44с.
9. Блеер, А.Н. Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления защитных навыков борца / А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №6. - С.36. Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/povyshenie-nadezhnosti-dvigatel'nogo-navyuka-broskov-sambistov-v-usloviyakh-sorevnovatelnoi-de> (дата обращения 8.12.2022)
10. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте: Психологическое исследование. М.: Просвещение, 1968. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского. М.: Педагогика, 1979. Возрастная и педагогическая психология / Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. М.: Педагогическое общество России, 2003. — 398с.
11. Болдырева, В.Б. Развитие координационных способностей юношей 13–14 лет, занимающихся дзюдо / В.Б. Болдырев // Гуманитарные науки. Педагогика и психология. ISSN 1810-0201. Вестник ТГУ, выпуск №7 (123), 2013. Поступила в редакцию 24.03.2013г. Режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnosteyyunoshey-13-14-let-zanimayuschihnya-dzyudo>(дата обращения 16.09.2022)
12. Бондарчук, Н.А. Здоровьесберегающий потенциал дистанционных тренировок / Н.А. Бондарчук // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Красноярск, 21 мая 2021г.). Красноярск, 2021. — С.32-34.

13. Бондарчук, Н.А. Применение элементов педагогических и здоровьесберегающих технологий в процессе спортивной тренировки / Н.А. Бондарчук // Инициативы молодых-науке и производству: материалы II Всероссийской научно-практической конференции для молодых ученых и студентов ( г.Пенза, 27-28 октября 2021г.). – Пенза, 2021. — С.28-30.
14. Васильков, А.А. Теория и методика спорта / А.А. Васильков. – М.: Феникс, 2008. – 379с.
15. Веснина, В.А. Увеличение уровня двигательной активности студентов с помощью использования мобильных технологий / В.А. Веснина, А.Ю. Осипов, Н.В. Стародубцева // Проблемы современного педагогического образования, 2019. – № 62-2. – С. 128. Режим доступа: <https://gra.cfuv.ru/attachments/article/4051/%D0%92%D1%8B%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%2062%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20,%202019%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4.pdf> (дата обращения 15.11.2022)
16. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны / Х. Вольф. – М.: ФАИР-ПРЕСС, — 2002. – 208с.
17. Гаданов, А.Ш. Исследование показателей профессионально-личностного развития спортсменов-единоборцев на основе интерактивных методов педагогического воздействия (на примере дзюдо) / А.Ш. Гаданов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2012 . — № 7 — С.37.
18. Глушков, А. Техническая подготовка борца / А. Глушко // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина. 2001. — №5. — С.30.
19. Глушков, А. Технический арсенал дзюдоистов / А. Глушков // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина. 2002. — №6. — С.51-52.

20. Гогун, Е.Н. Развитие силы в форме элементов техники / Гогун Е. Н // Система самбо. — Москва. 2002. — 40с.
21. Гогун, Е.Н. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования / Е.Н. Гогун // Психология физического воспитания и спорта. — 2002. — С.80-81.
22. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. — М.: Academia, 2009. — 256с.
23. Грехов, В.А. Спортивная борьба: изменение тактики / В.А. Грехов // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 3. — С.49-51.
24. Девтерова, З.Р. Современные подходы к организации и управлению дистанционным обучением / З.Р. Девтерова // Гуманизация образования, 2010. — №1. — С.58-63. Режим доступа: <https://phsreda.com/e-publications/e-publication-71.pdf> (дата обращения 16.08.2022)
25. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368с.
26. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268с.
27. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212с.
28. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.

- 29.Ежкова, А.Ю. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов / А.Ю. Ежкова // автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2004. – 44с.
- 30.Жбанков О.В. Информационно-методическая система как средство индивидуализации процесса физического воспитания в вузе / О.В.Жбанков, Е.В.Соловьев // Теор. и практ. физ. культ. 1995. —№11 — С. 51-51. Режим доступа: <http://fks.msite.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2019/12/XVIIIМNPKSPFVSTOiAFK.pdf> (дата обращения 1.09.2022)
- 31.Завьялов, А.И. Упражнения для воспитания волевых качеств / А.И. Завьялов // "Дзю-до" спортивный иллюстрированный журнал: Красноярск, 2001. — С31.
- 32.Завьялов, Д.А. Основные вопросы в развитии скоростных качеств у дзюдоистов / Д.А. Завьялов // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина. 2004. — №11. — С51.
- 33.Заремба,А.Н. Акробатическая подготовка как неотъемлемый компонент тренировочного процесса в спортивной борьбе / А.Н. Заремба // Вестник КрасГАУ. 2012. – №2 – С.48. Режим доступа: <https://readera.org/akrobaticeskaja-podgotovka-kak-neotemlemyj-komponent-trenirovochnogo-processa-v-14084938> (дата обращения 09.12.2022)
- 34.Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании / И.Г. Захарова. — 4-е изд., стер. — Москва, 2008. —192с.
- 35.Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта / Э.Б.Кайнова. — Изд-ва: Форум, 2007. – 208с.
- 36.Козлов, Г.А. Основы теоретической подготовки дзюдоиста / Г.А. Козлов. - Красноярск: И.Ц. "Платина", 2004. — 62с.



- 37.Кремнева, В.Н. Вызов дистанционного обучения и возможные варианты решения задач / В.Н.Кремнева, Л.В.Неповинных // Вопросы педагогики 2020. — № 41. — С. 128.
- 38.Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д.Неверкович, А.Р. Баймурзин. — М.: Academia, 2010. — 336с.
- 39.Неверкович, С.Д. Систематизация базовой тактической подготовки борцов/ С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. Москва. 1996. — №8. — С.33-36.
- 40.Немцев, О. Б. Морфологические особенности российских дзюдоистов лёгких и средних весовых категорий разной квалификации / О.Б. Немцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2015. — № 7. — С.46-49.
- 41.Панков, В.А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. — 2004. — №4. — С.5-8.
- 42.Пашута, В. Л. Методика подготовки квалифицированных дзюдоистов с использованием технико-тактических комплексов атакующих действий / В.Л. Пашута // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2013. — № 11. — С.45.
- 43.Попов, Г.И. Информационные технологии в образовании в отрасли физической культуры и спорта / Г.И. Попов // Вестник учебных заведений физической культуры. — 2004. — N 1(2). — С. 22-23.
- 44.Психология труда / Под ред. А. В. Карпова. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 352с.
- 45.Путин, В.В. Дзюдо: история, теория, практика. Оценка соревновательной деятельности / В.В. Путин. — Архангельск, Издательство "СК", 2000. — 300с.
- 46.Рыбалко, Б.М. Многоуровневая система моделирования при формировании навыков владения техникой спортивной борьбы /

- Б.М. Рыбалко // Теория и практика физической культуры. — 2002. — №3. — С.24-25.
47. Самсонова, А.В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / Самсонова А.В., Козлов И.М., Таймазов В.А. // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — N 9. — С. 22-26.
48. Селиванова, Т.Г. Информационные технологии в образовании / Селиванова Т.Г. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конф. : Материалы конф., 24-27 мая 2003г. — М., 2003. — Т.3. — С. 332-333.
49. Семенов, Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты / Л.А.Семенов — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.
50. Спиридонов, В.А. Специальная подготовка / В.А. Спиридонов // Основы самозащиты. Тренировка и методика. — Москва: 2005. — С.38-41.
51. Строгова, Н.Е. Здоровьесбережение – актуальный аспект современных научно-педагогических исследований. Дополнения к лекциям в слайдах: учебно-методическое пособие / Н.Е. Строгова. — Красноярск, 2021. — 104с.
52. Строгова, Н.Е. Образовательная технология: статус – здоровьесберегающая / Н.Е. Строгова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 30-31 августа 2021 г.). Пенза, 2021. — С. 88-91.
53. Фураев, А.Н. К вопросу о компьютеризации анализа выполнения спортивных упражнений / А.Н. Фураев // Теория и практика физ. культуры. — 1996. — N 11. — С. 50-52.

54. Харлампи́ев, А.А. Сила и ее развитие / А.А. Харлампи́ев // Система самбо. — Москва, 2002. — С.13-14.
55. Харлампи́ев, А.А. Система самбо/ А.А. Харлапи́ев. — Москва, 2002. — 40с.
56. Холодов, Ж.К. Теория методика физического воспитания/ Ж.К. Холодов. — Москва, 2000. — 478с.
57. Шахов, Ш. Программирование физической подготовки в видах спорта группы единоборств / Ш. Шахов // Теория и практика физической культуры. — 2005. — №6. — С.43-47.
58. Шилов, В. Воспитание физических качеств у дзюдоистов / В. Шилов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. — 2002. — №6. — С.85.
59. Шулик, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба / Ю.А. Шулик. - Ростов н/Д: Феникс, 2006 – С.306-317.
60. Шулика, Ю.А. Унификация защитных действий в самбо и дзюдо / Ю.А. Шулика // Теория и практика физической культуры. — 1994. — №11. — С.14-15.
61. Шумилин, А.П. Формирование мотивации результативной соревновательной деятельности юных дзюдоистов: дис канд. пед. наук 13.00.04 / Александр Петрович Шумилин. — Красноярск, 2003. — 400с.
62. Ягелло, В. Динамика развития скорости у дзюдоистов 11-17 лет / В. Ягелло // ФК: воспитание, образование, тренировка. — 2002. — №1. — С.58-60.
63. Ямасита, Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Я. Ямасита. — Москва: ФАИР-ПРЕСС. — 2004. — 192с.
64. Sato T. Le GUDO vivant. /T. Sato, I. Okano. —Deport legal en1. France, 1974.-191 p.

65. Wolf H. JUDO, fur Fortgeschrittene. /H. Wolf. – Berlin.: Sportverlag., 2007.  
– с.184. Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/soderzhanie-i-posledovatelnost-izucheniya-bazovoi-tekhniki-broskov-dzyudo-na-etape-nachalnoi> (дата обращения 23.10.2022).

## ЗАКАЗ – ЗАЯВКА

Ректору КГПУ им. В.П. Астафьева от учреждения (организации)  
Муниципального автономного образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Центр творчества и развития № 1» г. Красноярск

на выполнение магистерской диссертации Бондарчука Н.А. обучающемуся в  
КГПУ им. В.П. Астафьева в 2022-2023 учебном году на тему:

№	Направление подготовки обучающихся, выполняющих магистерскую диссертацию	Тема магистерской диссертации	Подразделение, где планируется выполнение магистерской диссертации ( факультет/ институт)
1.	44.04.01 Педагогическое образование	Здоровьесберегающий потенциал дистанционных тренировок дошкольников 11-12 лет	ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

Директор  
МАОУ ДО ЦТиР №1



Красилова И.В.

### Перечень упражнений для развития физической активности

Планка. Лежа на животе поднимитесь на предплечья, напрягая мышцы плеч, кора и поясницы. Поднимите бедра над полом, опираясь на носки. В этом статичном положении нужно задержаться как можно дольше. Можно начать с интервалов в 30–45 секунд, после чего сделать перерыв на 10 секунд и вернуться к выполнению упражнения. Если руки начинают дрожать, это признак того, что вы постепенно выходите за пределы своих возможностей.



Рисунок 5. Планка на предплечьях

Приседания с вытянутыми руками. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч носками вперед, руки вытянуты перед собой. Согните ноги в коленях и, сохраняя поясницу прямой, отведите таз назад и вниз. Важно, чтобы колени не выдвигались вперед за носки. Ноги должны образовывать угол 90 градусов, когда вы находитесь в приседе. Вернитесь в вертикальное положение, напрягая ягодицы. Выполните пять подходов по 25 повторов.



Рисунок 6. Приседания

Выпады. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте широкий шаг вперед, опустите корпус так, чтобы колено задней ноги коснулось пола. Вернитесь в вертикальное положение и повторите на вторую ногу. Во время выполнения упражнения втягивайте живот и держите спину ровно.



Рисунок 7. Упражнение «выпады»

Отжимания. Лягте на живот, оттолкнитесь от земли и примите положение планки. Тело опирается на прямые руки и пальцы ног. Опуститесь вниз, сгибая руки в локтях до доступного вам уровня (в идеале — касаясь грудью пола). Отжимания можно начинать с колен. От изменения угла сгибания рук зависит, какие мышцы будут задействованы больше — бицепсы или трицепсы.

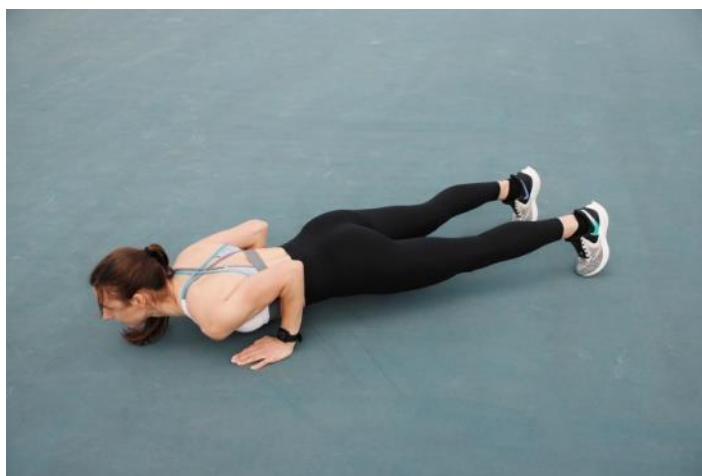


Рисунок 8. Отжимания от пола

Скрутки. Классическая скрутка — типичное упражнение для мышц пресса. Лягте на спину, согнув ноги в коленях; ступни прижаты к полу. Положите руки под шею, разводя локти в стороны. Приподнимайте верхнюю часть тела, стараясь делать это за счет мышц живота, а не спины. Важно, чтобы движение было плавным. Подбородок должен стремиться вперед и вверх, а не к бедрам.



Рисунок 9. Скрутка на прямые мышцы живота



### Перечень упражнений для развития силовой выносливости

Бег и прыжки на месте. Блок из двух упражнений, которые нужно выполнять поочередно, каждое по 30 секунд. Сначала вы бежите на месте, поднимая колени как можно выше. Затем поднимаете ноги назад и вверх, будто пытаетесь коснуться ягодиц.



Рисунок 10. Упражнение бег/прыжки

<https://www.youtube.com/watch?v=JZ1T3z3K-5M>

«Джеки». Встаньте, ноги вместе, руки по бокам вдоль тела. Подпрыгните, поставьте ноги на ширину плеч и поднимите руки над головой. Вернитесь в исходное положение и продолжайте движение. На начальном этапе тренировок можно выполнять упражнение не в прыжке, а отшагивая в стороны.



Рисунок 11. Упражнение прыжки с одновременным поднятием рук над головой <https://www.youtube.com/watch?v=lMOJlsYJKXc&t=1s>

Прыжки вбок. Из положения стоя прыгайте из стороны в сторону обеими ногами одновременно. Можно усложнить задачу, положив рядом предмет, через который нужно перепрыгивать, например мяч или стопку книг. Для начального этапа достаточно прыгать с одной ноги на другую, подтягивая ее.



Рисунок 12. Прыжки вправо и влево

<https://www.youtube.com/watch?v=V8uZ1qdsOQM>

Шаги в полуприседе. Согните ноги в коленях, сохраняя спину прямой. Шагните правой ногой как можно дальше и перенесите вес тела вместе с левой ногой вперед. Затем повторите на левую ногу. Можно менять стороны в прыжке. Движение должно быть плавным, но не медленным. Чтобы усложнить упражнение, достаточно присесть ниже на доступный вам уровень.

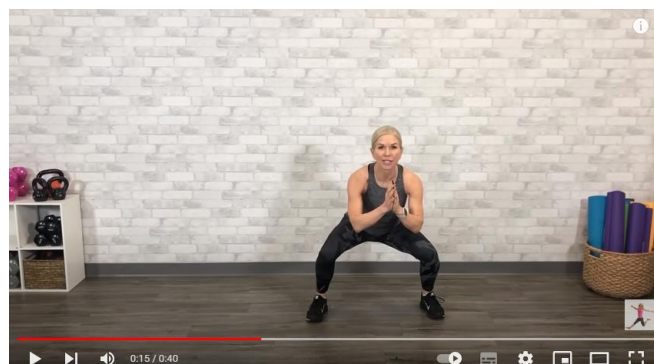


Рисунок 13. Отшаги в стороны

<https://www.youtube.com/watch?v=Pe115ryKDwQ>

Прыжки из приседа. Ноги на ширине плеч. Выполните приседание, а затем сведите ноги в прыжке, оказавшись в положении стоя. Следующим прыжком вернитесь в присед с разведенными ногами.



Рисунок 14. Присед-прыжок

<https://www.youtube.com/watch?v=BRfxI2Es2IE>

«Бёрпи». Из положения стоя подпрыгните и поднимите руки. Когда ступни коснутся пола, опустите руки на пол под плечи. Сделайте прыжок или шагните ногами поочередно назад, чтобы оказаться в положении планки. Прыжком или подшагом вернитесь на предыдущий этап, подтянув ноги к рукам. Из этого положения сделайте прыжок вверх и повторите весь комплекс с начала.



Рисунок 15. Техника выполнения бёрпи

<https://www.youtube.com/watch?v=NdNPDi1ANmQ>

### Перечень упражнений для развития скоростно - силовой выносливости

С целью расширения возможности скоростно-силового воздействия на конечности противника предложен тренажер «Резиновый самбист». Однако решение этой проблемы осуществлялось за счет использования сопротивления резиновых жгутов, закрепленных в специальной четырехопорной раме, что позволяло прикладывать усилия по верхней составляющей пары сил к плечевому поясу и по нижней составляющей пары сил к воображаемым опорам противника.



Рисунок 16. Тренажер резиновый самбист

Для совершенствования скоростно-силовых воздействий на плечевой пояс противника при сложных выходах на старт бросков проворотом был предложен тренажер, в котором резиновые жгуты (пружины), закреплялись к специальной стойке (В. А. Ким и др., 1974).

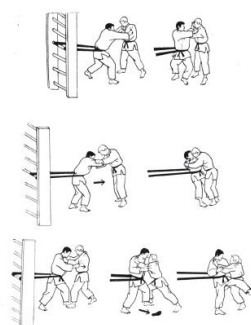


Рисунок 17. использование резины, за счет ее крепления к самому атакующему

Любое педагогическое воздействие требует организации педагогического контроля с целью отслеживания степени эффективности педагогического (психологического) воздействия и введения соответствующих корректив в ход подготовки (табл. 6).

Таблица 6

## Перечень методик определения интеллектуальных качеств

качество	методика	оценочные параметры
1. Особенности мышления	Количественные отношения Тест простых поручений	Количество правильных ответов за определенное время Количество правильно решенных заданий в жестком лимите времени
2. Особенности памяти	Оперативная память Зрительная память Слуховая память	Количество правильно воспроизведенной суммы в ед.времени Количество правильно воспроизведенной чисел в ед.времени Количество правильно воспроизведенной слов в ед.времени
3. Особенности внимания	Красно-черная таблица Расстановка чисел	За определенный отрезок времени-число ошибок Количество правильно расставленных чисел за ед.времени
4. Скорость переработки информации	Сложение и вычитание с переключением Кольца с разрывом	Производительность за ед.времени Время работы, количество ошибок, число просмотренных знаков

Данный метод рекомендуется при проведении дистанционных тренировок как дополнительный, с использованием электронной технологии, а в частности программы Moodle.

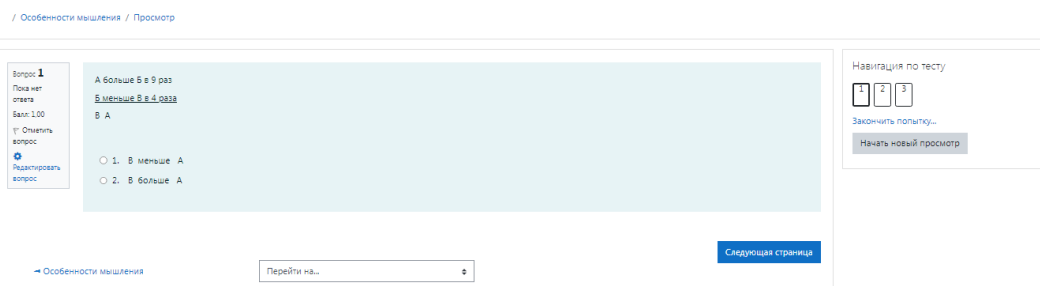


Рисунок 18. Задание «Особенности мышления» в программе Moodle

Инструкция: Вам предложены 18 логических задач, каждая из которых имеет две посылки. В каждой задаче Вам необходимо указать, в каком отношении находятся буквы, стоящие под чертой. Время решения всех задач — 5 мин.

1. А больше Б в 9 раз Б меньше В в 4 раза В А	2. А меньше Б в 10 раз Б меньше В в 6 раз А В
3. А больше Б в 3 раза Б меньше В в 6 раз В А	4. А больше Б в 4 раза Б меньше В в 3 раза В А
5. А меньше Б в 3 раза Б больше В в 7 раз А В	6. А больше Б в 9 раз Б меньше В в 12 раз В А
7. А больше Б в 6 раз Б больше В в 7 раз А В	8. А меньше Б в 3 раза Б больше В в 5 раз В А
9. А меньше Б в 10 раз Б больше В в 3 раза В А	10. А меньше Б в 2 раза Б больше В в 8 раз А В
11. А меньше Б в 3 раза Б больше В в 4 раза В А	12. А больше Б в 2 раза Б меньше В в 5 раз А В
13. А меньше Б в 5 раз Б больше В в 6 раз В А	14. А меньше Б в 5 раз Б больше В в 2 раза А В
15. А больше Б в 4 раза Б меньше В в 3 раза В А	16. А меньше Б в 3 раза Б больше В в 2 раза А В
17. А больше Б в 4 раза	18. А больше В в 3 раза

Б меньше В в 7 раз В А	Б меньше В в 5 раз А В
---------------------------	---------------------------

Обработка результатов. Подсчитывается количество правильных ответов. Норма взрослого человека - 10 и более.

Правильные ответы: 1.  $V < A$ , 2.  $A < B$ , 3.  $B > A$ , 4.  $V < A$ , 5.  $A > B$ , 6.  $B > A$ , 7.  $A > B$ , 8.  $V < A$ , 9.  $B > A$ , 10.  $A > B$ , 11.  $V < A$ , 12.  $A < B$ , 13.  $V < A$ , 14.  $A < B$ , 15.  $V < A$ , 16.  $A < B$ , 17.  $B > A$ , 18.  $A > B$

Особенности памяти. Зрительная память. Необходимо воспроизвести недостающие предметы на изображении. Результат вносится в таблицу.

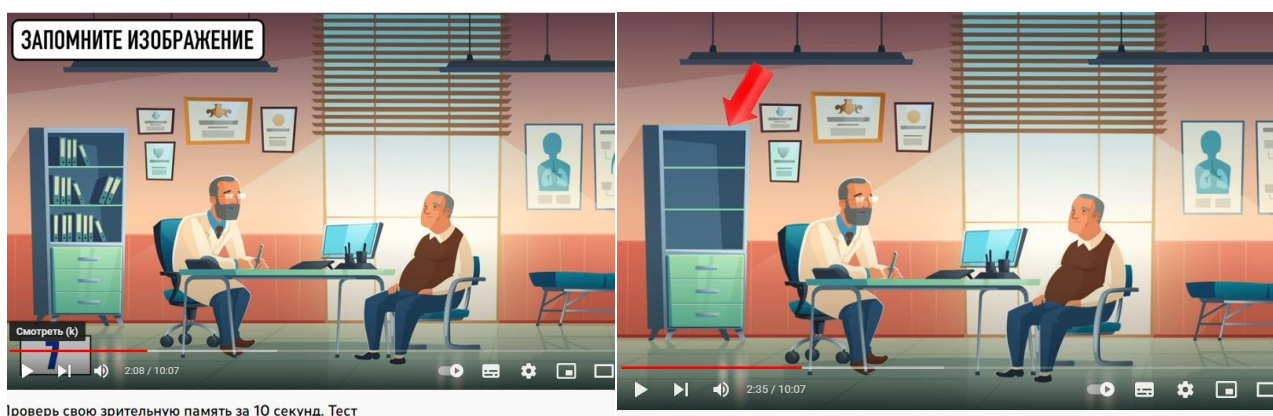


Рисунок 19. Тест «Зрительная память»

<https://www.youtube.com/watch?v=w4i-8vkPL1Q>

Особенности внимания. Тест «Черно-красная таблица Горбова-Шульте» (Оценка переключения внимания). Для проведения исследования потребуются таблицы Горбова — Шульте размером 49 x 49 см с цифрами от 1 до 25 черного и от 1 до 24 красного цвета (рис.), секундомер и карандаш. Обязательно заранее подготовить протокол с целью регистрации в нем времени и ошибок при поиске цифр.

9	17	9	25	20	14	11
4	13	20	22	19	5	3
21	18	6	7	16	23	8
15	2	5	10	16	6	24
4	12	3	21	19	13	14
2	17	24	15	22	1	11
1	18	12	7	10	23	8

Рисунок 20. Черно-красная таблица Горбова-Шульте