



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.Е. ЕВСЕВЬЕВА»**

**А.Р. Мамаев, М.А. Якунчев, О.В. Четайкина
О.Н. Карбанова, В.В. Дугина, Е.Е. Елаева**

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ СРЕДНИХ ПОДРОСТКОВ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Коллективная монография

Новосибирск
2022

УДК 796.011.3:37 (035.3)

ББК 75.1

Ф796

Рецензенты:

Трескин М.Ю., канд. пед. наук, доцент, завкафедрой физического воспитания и спортивных дисциплин ФГБОУ ВО МГПУ им. М.Е. Евсевьева;

Цыбусова В.В., канд. пед. наук, доцент, завкафедрой физической культуры и спорта НИ МГУ имени Н.П. Огарева.

Редакционная коллегия:

А.Р. Мамаев, канд. пед. наук, старший преподаватель (отв. редактор);

М.А. Якунчев, д-р пед. наук, профессор;

О.В. Четайкина, канд. пед. наук, доцент;

О.Н. Карабанова, старший преподаватель;

В.В. Дугина, канд. пед. наук, доцент;

Е.Е. Елаева, канд. мед. наук, доцент.

Мамаев А.Р.

Ф796 «Формирование двигательных качеств средних подростков в дополнительном образовании»: – Коллективная монография; А.Р. Мамаев, М.А. Якунчев, О.В. Четайкина, О.Н. Карабанова, В.В. Дугина, Е.Е. Елаева – Новосибирск: Изд. ООО «СибАК», 2022. – 150 с.

В монографии представлено научное обоснование процесса формирования двигательных качеств средних подростков в процессе дополнительного образования. В ней отражены история и теория вопроса, представлены характеристики оригинальной модели и технологии, выражены процедура и результаты апробации обозначенных педагогических средств. Монография может иметь ценность для научных работников, преподавателей педвузов, аспирантов, докторантов и научно-исследовательских организаций, педагогов дополнительного образования и учителей общеобразовательных организаций, а также преподавателей средних специальных учебных заведений.

Работа выполнена в рамках гранта на проведение научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям научной деятельности вузов-партнеров по сетевому взаимодействию (МГПУ–ЧГПУ).

Тема: Формирование двигательных качеств средних подростков в дополнительном образовании.

ББК 75.1

ISBN 978-5-6047255-9-7

© ООО «СибАК», 2022 г.

Исследование в рамках гранта на проведение научно-исследовательских работ по приоритетным направлениям научной деятельности вузов-партнеров по сетевому взаимодействию **(Чувашским государственным педагогическим университетом имени И.Я. Яковлева и МГПУ имени М.Е. Евсевьева)** по теме «Дополнительное образование как эффективное средство подготовки студентов педвуза по формированию профессионально-личностных физических качеств».

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	5
Глава 1. Теоретические основы формирования двигательных качеств средних подростков в дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности	15
1.1. Формирование двигательных качеств средних подростков как психолого-педагогическая проблема	15
1.2. Выражение потенциала дополнительного образования в формировании двигательных качеств средних подростков ..	32
1.3. Характеристика модели формирования двигательных качеств средних подростков	53
Выводы по главе 1	72
Глава 2. Экспериментальная работа по формированию двигательных качеств средних подростков на основе использования педагогической технологии в дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности	74
2.1. Обоснование педагогической технологии формирования двигательных качеств средних подростков	74
2.2. Апробация педагогической технологии формирования двигательных качеств средних подростков в эксперименте	87
2.3. Оценка результатов педагогического эксперимента и их интерпретация	114
Выводы по главе 2	134
Заключение	137
Список литературы	140

ВВЕДЕНИЕ

Интенсивное социально-экономическое развитие современного общества предполагает формирование человека нового времени, приоритетными качествами которого должны стать образованность, компетентность, информационная независимость, самостоятельность и инициативность при высокой культуре здоровья. Именно эти качества во многом обуславливают его полноценную жизнедеятельность как идеального представителя гражданского общества, способного грамотно осуществлять социально значимые функции. По мнению отечественных ученых различных областей науки, приоритетную роль в становлении обозначенных качеств играет образование, которое сегодня становится гарантом востребованности, конкурентоспособности, готовности к сотрудничеству, мобильности, осознанного выбора альтернативных способов принятия адекватных решений, в целом успешности подрастающего поколения. Поэтому ему предстоит научиться искусству «правильно жить» не только в сегодняшней действительности, но и в обозримом будущем [7; 83; 104; 27; 110; 124; 143]. Потенциал образования в условиях меняющегося российского общества полностью не реализован. Это во многом обусловлено рядом причин, среди которых отчетливо выделяются «оторванность» содержания подготовки от современной науки и практики, из-за чего возникают затруднения в его использовании при решении насущных задач; недостаток квалифицированных педагогов, которые могли бы качественно организовать образовательный процесс при учете учебных и жизненных интересов обучающихся; рассогласованность действий институтов образования в обеспечении эффективной социально-педагогической поддержки при выборе направления индивидуального развития и предстоящей трудовой деятельности. В то же время обучающиеся как главные потребители образовательных услуг сами слабо проявляют инициативу в личностном и профессиональном определении, зачастую действуя стихийно. Поэтому на образовательные организации сегодня возложена новая функция обеспечения благоприятных условий для подготовки подрастающего поколения к полноценной жизнедеятельности с учетом склонностей, потребностей и интересов каждого. В том числе это относится и к дополнительному образованию [18; 101; 76; 42; 151].

Система дополнительного образования во многом может способствовать удовлетворению индивидуальных образовательных запросов. Она является уникальной, ибо позволяет обучающимся выбирать определенное направление деятельности, темп продвижения и формы представления результатов. В отличие от предметно-ориентированного

общего образования, дополнительное образование всегда личностно ориентировано, что обеспечивает детям социокультурное развитие в процессе общения с товарищами и взрослыми на партнерских позициях при осуществлении разных видов деятельности – познавательной, художественно-творческой, социально-преобразующей, конструкторской, туристско-краеведческой, коммуникативной, игровой, досугово-развлекательной, оздоровительной и физкультурно-спортивной. По данным социологических исследований, последние из них являются особенно востребованными в детской среде. Именно поэтому в Стратегии развития воспитания на период до 2025 года, разработанной Министерством образования и науки в 2015 году по заданию Правительства Российской Федерации, на них обращено особое внимание. В ней утверждается о «выращивании» новых видов практики физического совершенствования на основе регулярных занятий детьми физической культурой и спортом. Этому и должны способствовать учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, привлекая разновозрастной контингент [2; 20; 34; 118; 78; 35; 117; 107].

Особого внимания в этой связи заслуживают дети среднего подросткового возраста, ибо состояние их здоровья является важнейшим показателем жизнеспособности народов любой страны. В среднем подростковом возрасте, как известно, наблюдается интенсивное формирование систем организма на фоне созревания структур головного мозга. Быстрыми темпами развивается опорно-двигательный аппарат за счет роста костей и увеличения толщины мышечных волокон. Наблюдаются изменения в психофизиологической сфере, связанные с половым созреванием, обретением способности независимой самооценки на фоне мнений взрослых, самоутверждения и определения себя в мире людей. Объективное рассогласование темпов психического и физического развития можно вполне компенсировать включением подростков в деятельность по совершенствованию своего организма при целенаправленном педагогическом воздействии на формирование приоритетных двигательных качеств. Главными из них в среднем подростковом возрасте являются сила, выносливость, быстрота и скоростно-силовые качества. На уроках физической культуры в общеобразовательных организациях работа по их развитию преимущественно ведется на основе усредненной программы, ориентированной на общую физическую подготовку. В учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, напротив, приоритет традиционно отдается тренировочной подготовке в избранном виде спорта. Между тем потенциал специальной физической подготовки, предполагающей формирование двигательных качеств, остается до конца

не реализованным. Как известно, именно двигательные качества во многом обеспечивают гармоничное функционирование организма, предопределяя его здоровье при культивировании здорового образа жизни. Поэтому имеется объективная необходимость в организации педагогической работы по формированию двигательных качеств средних подростков с использованием возможностей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности [14; 30; 45; 49; 56; 81; 94; 134; 108].

По данным социологических исследований, в учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности преимущественно реализуются долгосрочные программы по игровым видам спорта, легкоатлетической, тяжелоатлетической, гимнастической и беговой подготовке, фигурному катанию, мото- и велоспорту, а также плаванию. К сожалению, привлекательные для подростков боевые виды спорта в нашей стране остаются в большинстве случаев вне поля зрения сложившейся системы дополнительного образования. Однако именно они при грамотной организации образовательного процесса при использовании современных педагогических средств позволяют согласованно задействовать потенциал общей, специальной и тренировочной подготовки детей в избранном виде спорта, среди которых особое положение занимает бокс. Он во многом может способствовать физическому совершенствованию подростков, поддержанию их здоровья, ориентации на ведение здорового образа жизни при формировании устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом в течение всей жизни. Причем важными являются создание и реализация таких программ, которые были бы рассчитаны на подготовку детей с разным уровнем развития двигательных качеств, создавая стартовые возможности для апробации каждому собственных сил в избранном виде спорта. Однако до настоящего времени востребованные программы пропедевтического значения по боксу в практике функционирования учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности встречаются достаточно редко. Более того, основу имеющихся программ по боксу составляют авторские методики, что не дает возможность гарантировать высокую эффективность при их использовании разными педагогами-тренерами [6; 8; 31; 37; 38; 118; 79; 117; 122; 138; 148].

Учитывая изложенное, становится важным исследование теоретических основ и прикладных аспектов формирования двигательных качеств подростков в учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности по боксу на технологической основе, а также определение необходимых педагогических средств для достижения эффективности обозначенного процесса.

Коллективная монография

**ФОРМИРОВАНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
СРЕДНИХ ПОДРОСТКОВ
В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Подписано в печать 22.04.22. Формат бумаги 60x84/16.
Бумага офсет №1. Гарнитура Times. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 9,375. Тираж 550 экз.

Издательство ООО «СибАК»
630049, г. Новосибирск, Красный проспект, 165, оф. 4.
E-mail: mail@sibac.info

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного
оригинал-макета в типографии «Allprint»
630004, г. Новосибирск, Вокзальная магистраль, 3.

16+