Выпускники бакалавриата продолжают настоящую традицию, выполняя проектное задание на разработку групп «тонких» и «толстых» вопросов, описания структуры одного из TED talks и написания эссе на эту же тему, с обсуждением достоинств и недостатков выбранного TED talk, а также с предложением своих идей и решений.

1. Баженов Р.Р. Ампутация сознания или немного воска для ослиных ушей. https://scepsis.net/library/id_1859.html
2. Заир-Бек С., Муштавинская И. Развитие критического мышления на уроке. Пособие для учителя. – М., 2004. – С. 88
3. Заир-Бек С., Муштавинская И. Развитие критического мышления на уроке. С. 28-64 Калинина В.Д. Развитие критического мышления через установление предвзятости автора // Актуальные проблемы современного языкового образования в вузе: вопросы теории языка и методики обучения. Материалы VII международной конференции. Коломна. ГСГУ, 2019. – С. 98.
4. Хелперн Д. Психология критического мышления. <https://ekniga.org/reader/78888/page/2/>.
5. Шляхов В.И. Глубинные структуры текста. [http://journal.pushkin.institute/archive/archive/2014/4%20\(245\)/53_4-2014.pdf](http://journal.pushkin.institute/archive/archive/2014/4%20(245)/53_4-2014.pdf)
6. Bratton B. We need to talk about TED. The Guardian. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2013/dec/30/we-need-to-talk-about-ted>
7. What Is TED Conference – History & Criticisms of TED Talks <https://www.moneycrashers.com/ted-talks-conference-history-criticisms/>

Калюжный И.В., Учасов Д.С.

Улучшение физической подготовленности волейболистов 9 - 11 лет с помощью комплекса упражнений на развитие мышц кора

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
(Россия, Орёл)*

doi: 10.18411/lj-07-2020-211

idsp: lj-07-2020-211

Аннотация

В статье представлены результаты исследования по изучению влияния комплекса упражнений для развития мышц кора на уровень физической подготовленности волейболистов 9 - 11 лет. Показано, что упражнения данной направленности можно успешно применять в учебно-тренировочном процессе волейболистов на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: волейбол, волейболисты 9 - 11 лет, мышцы кора, комплекс упражнений, тренировочный процесс, физическая подготовленность.

Abstract

The article presents the results of a study on the influence of a set of exercises on the development of muscles that stabilize the spine, pelvis and hips, on the level of physical fitness of volleyball players 9 - 11 years old. It is shown that exercises of this orientation can be successfully applied in the training process of volleyball players at the initial stage of training.

Keywords: volleyball, volleyball players 9 - 11 years old, muscles that stabilize the spine, pelvis and hips, complex of exercises, training process, physical fitness.

Хорошая физическая подготовленность спортсмена вообще и волейболиста в частности – необходимое условие для уверенного продвижения в становлении спортивного мастерства. Однако практика показывает, что физическая подготовленность большинства детей младших классов, проходящих отбор в спортивные школы, оставляет желать лучшего. Поэтому непосредственная задача

тренера состоит в устранении этого противоречия путём подбора необходимых способов и средств, и грамотной организации учебно-тренировочного процесса с учётом внешних и внутренних факторов.

Далеко не все упражнения, широко применяемые на начальном этапе подготовки юных волейболистов, соответствуют современному уровню физической подготовленности детей 9 - 11 лет. В виду малоподвижного образа жизни из-за предпочтения электронных устройств играм на свежем воздухе, большой загруженности в школе, снижения общей физической активности многие дети имеют достаточно слабую скелетную мускулатуру. В связи с недостаточным развитием определённых групп мышц большинство спортсменов групп начальной подготовки неправильно выполняют физические упражнения. Особенно это заметно в упражнениях, с основной нагрузкой на прямые, косые мышцы живота, мышцы спины. Часто отмечаются нарушения траектории, амплитуды, целостности движения. Движение происходит не как должно, а как удобно. В дальнейшем это выражается в нестабильной технике, а с увеличением нагрузки приводит к травмам. Помимо этого нередко встречаются серьезные нарушения осанки, смещение внутренних органов, функциональные и морфологические расстройства здоровья.

Упражнения на развитие мышц кора помогают выстроить плавный переход к освоению средств общей и специальной физической направленности. Мышцы кора – это комплекс мышц отвечающих за стабилизацию таза, бёдер и позвоночника [2]. Внутренняя и наружная косые мышцы живота, глубокие мышцы спины, прямая и поперечная мышцы живота, мышца, выпрямляющая позвоночник, широчайшие мышцы спины, ягодичные и другие мышцы, относящиеся к мышцам кора, имеют большое значение в физической подготовленности волейболиста. Эти мышцы сокращаются как в изометрическом, так и изотоническом режиме, могут стабилизировать движение, передавать напряжение с одной конечности на другую. Помимо правильного распределения нагрузки на опорно-двигательный аппарат при ходьбе, беге, прыжках, отжиманиях или просто при изменении позы, мышцы кора помогают анатомически правильно фиксировать внутренние органы, поддерживать позвоночный столб в оптимальном состоянии, сохранять в норме внутрибрюшное давление: всё это уже является большим плюсом для формирующегося организма юных спортсменов.

В ряде исследований показана высокая эффективность применения упражнений для развития мышц кора в реабилитации, в том числе спортсменов при травмах спины. Отмечено положительное влияние таких упражнений на осанку человека. Имеются сведения о взаимосвязи развития мышц кора и физической формы спортсмена, но данные исследования выполнялись преимущественно с участием взрослых профессиональных спортсменов [3, 4, 5, 6, 7].

Целью нашей работы было изучение влияния комплекса упражнений для развития мышц кора на уровень физической подготовленности волейболистов 9 - 11 лет на начальном этапе подготовки.

Исследование проведено на базе детско-юношеской спортивной школы № 7 города Орла. В нём принимали участие 30 волейболистов 9 - 11 лет первого года обучения, из которых были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная), равные по составу и результатам первичного тестирования физической подготовленности. Занятия проводились три раза в неделю по два часа. В контрольной группе они проводились по общепринятой методике. В учебно-тренировочный процесс юных волейболистов экспериментальной группы был включён ряд упражнений для развития мышц кора. Общее время, отведённое на общую и специальную физическую подготовку, в экспериментальной группе оставалось неизменным. Изменены были лишь некоторые упражнения и блоки, отвечающие требованиям экспериментальной методики. За основу мы взяли «большую тройку» упражнений для мышц кора: «боковая планка», «охотничья собака», «скручивания», рекомендуемых профессором S.

McGill [3]. Добавили «планку» и «ягодичный мостик». Упражнения были адаптированы под физические и физиологические возможности юных спортсменов. Проводились после обязательной растяжки. По мере освоения упражнения усложнялись. Смена комплексов проходила раз в два месяца. В третий блок были включены упражнения динамического характера «русский твист», «скалолаз», «медвежья походка». Упражнения юным волейболистам демонстрировали формируя образную картинку, чётко расставив приоритеты в выполнении упражнения. Объясняли, что во время выполнения упражнений спортсменам важно сосредоточиться на своих ощущениях, работе мышц в данный момент. Особое внимание обращали на правильное дыхание и исключение перенапряжения, положение корпуса и конечностей.

Для оценки уровня физической подготовленности юных волейболистов на фоне применения упражнений для развития мышц кора, было проведено тестирование юных спортсменов в первый и шестой месяцы от начала исследования. При этом использовались тесты: «Челночный бег 5×6 метров», «Прыжок в длину с места», «Выпрыгивание вверх», «Бросок набивного мяча (1 кг) стоя».

Статистическую обработку полученных данных осуществляли общепринятым методом с определением средней арифметической величины (М) и средней ошибки средней арифметической величины (m) при помощи персонального компьютера (программа «Excel 2007»). Для оценки различий между сравниваемыми показателями использовали t-критерий Стьюдента [1].

Анализ результатов исследования показал, что включение в учебно-тренировочный процесс волейболистов 9 – 11 лет упражнений для развития мышц кора оказало положительное влияние на уровень физической подготовленности юных спортсменов на начальном этапе подготовки. Так, в конце исследования результат теста «Челночный бег 5×6 метров» у юных волейболистов экспериментальной группы ($11,81 \pm 0,10$ с) был лучше исходного уровня на 4,22 % ($P < 0,01$) и лучше аналогичного показателя мальчиков контрольной группы на 2,40 % ($P < 0,05$). Результат теста «Прыжок в длину с места» у юных спортсменов экспериментальной группы ($176,67 \pm 2,84$ см) превышал исходный показатель на 8,87 % ($P < 0,001$) и был лучше соответствующего показателя их ровесников из контрольной группы в среднем на 6,56 % ($P < 0,05$). Результат теста «Выпрыгивание вверх» у юных волейболистов экспериментальной группы спустя шесть месяцев от начала исследования составлял $32,67 \pm 1,16$ см, что было выше исходного уровня на 21,59 % ($P < 0,001$). При этом по данному показателю они превосходили спортсменов контрольной группы в среднем на 16,43 % ($P < 0,01$). Результат теста «Бросок набивного мяча (1 кг) стоя» у спортсменов экспериментальной группы в конце исследования находился на уровне $747,68 \pm 8,93$ см, что было выше исходного уровня на 18,93 % ($P < 0,001$) и лучше относительно контроля на 9,09 % ($P < 0,001$).

Таким образом, у юных волейболистов экспериментальной группы, в учебно-тренировочный процесс которых входили упражнения на развитие мышц кора, наблюдался прирост результатов всех используемых в нашем исследовании тестов физической подготовленности. Улучшение результата в челночном беге происходило, видимо, за счёт лучшего распределения межмышечной координации при смене направления движения. Тесты «Бросок набивного мяча стоя» и «Выпрыгивание вверх» являются практически полными аналогами упражнений специальной физической подготовки волейболистов, что объясняет достаточно высокий процент прироста. При этом результаты данных тестов у волейболистов экспериментальной группы были выше по сравнению с результатами спортсменов контрольной группы. Это можно объяснить тем, что спортивные результаты зависят от развития и передачи усилия между сегментами тела, где мышцы кора выступают своеобразным связующим звеном [6]. Важно отметить, что концентрация внимания на выполнении движений и

фиксации поз помогает и в освоении новых двигательных действий в общей и специальной физической подготовке.

Результаты нашего исследования позволяют сделать заключение о положительном, стимулирующем влиянии использования комплекса упражнений для развития мышц кора на уровень физической подготовленности волейболистов 9 - 11 лет на начальном этапе подготовки. Комплексы таких упражнений органично вписываются в учебно-тренировочный процесс, не нарушая его целостности; помогают повысить качество учебно-тренировочного процесса, создают необходимые базовые условия для перехода к освоению упражнений специальной физической и технической направленности.

1. Лакин Г. Ф. Биометрия: учебное пособие для биологических специальностей вузов. М.: Высшая школа, 1990. 352 с.
2. Риал Т., Пинсач П. Восстановление мышц тазового дна и мышц кора при помощи гипопрессивной гимнастики (техника Low Pressure Fitness) // Спортивная медицина: наука и практика. 2016. Т. 6. № 2. С. 68 – 72.
3. McGill S. M. Low Back Disorders: Evidence Based Prevention and Rehabilitation. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. 328 p.
4. Coordination of muscle activity to assure stability of the lumbar spine / S. M. McGill, S. Grenier, N. Kavcic, J. Cholewicki // Journal of electromyography and kinesiology. 2003. N 13 (4). P. 353 – 359.
5. McGill S.M., Cholewicki J. Biomechanical basis for stability: an explanation to enhance clinical utility// Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy. 2001. N 31. P. 96 – 100.
6. Kibler W.B., Press J., Sciascia A. The role of core stability in athletic function // Sports Medicine. 2006. N 36 (3). P. 189 – 198.
7. Preliminary development of a clinical prediction rule for determining which patients with low back pain will respond to a stabilization exercise program / G.E. Hicks, J.M. Fritz, A. Delitto, S.M. McGill // Archives of physical medicine and rehabilitation. 2005. N 86 (9). P. 1753 – 1762.

Карабаева С.И., Ашанина К.В.

К проблеме формирования имиджа воспитателя дошкольной образовательной организации

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н.

Ульянова

(Россия, Ульяновск)

doi: 10.18411/lj-07-2020-212

idsp: ljjournal-07-2020-212

Аннотация

Статья посвящена анализу актуальной педагогической проблемы - формирования имиджа педагога, раскрыто понятие «имидж педагога», особое внимание обращено к вопросу формирования имиджа воспитателя дошкольной организации.

Ключевые слова: имидж, имидж педагога, дошкольная организация, профессиональная деятельность, методическая служба.

Abstract

The article is devoted to the analysis of an actual pedagogical problem - the formation of the image of a teacher, the concept of "image of a teacher" is revealed, special attention is paid to the issue of forming the image of a preschool teacher.

Keywords: image, image of a teacher, preschool organization, professional activity, methodological service.