социального обслуживания, и психолого-педагогические, в которых взаимодействуют психологические и педагогические составляющие процесса.

1. Дони́на О.И., Кириллова О.В., Кузнецов А.В. Психолого-педагогические основы работы с семьей. Чебоксары, Ульяновск. 2005. 317с.
2. Лифинцев Д.В., Серых А.Б., Лифинцева А.А. Поддерживающая коммуникация в социальной работе: основные характеристики и составляющие //Глобальный научный потенциал. 2016. №9. С.142-144.
3. Лифинцев Д.В., Серых А.Б., Лифинцева А.А. Социальная поддержка как психологический феномен //Вопросы психологии. 2014. Т.5. С. 105-117.
4. Педагогические технологии / Под ред. В.С. Кукушина. Ростов н/Д., 2002. С.30.
5. Технология социальной работы: учебное пособие /Под ред. И.Г.Зайнышева. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. 240с
6. Торохтий В.С. Технологии психолого-педагогического обеспечения социальной работы с семьей. М.: МГСУ, 2000.
7. Холостова Е.И. Социальная работа с семьей: Учебное пособие. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2006. 212 с.

Бабайкина Е.П., Федотова Г.А.

Акробатические упражнения как средство развития координационных способностей обучающихся волейболу

*Новгородский государственный университет им. Ярослава Мудрого
(Россия, Великий Новгород)*

doi: 10.18411/lj-28-02-2018-24

idsp: 000001:lj-28-02-2018-24

Аннотация

В содержании статьи раскрывается сущность понятия «координационные способности»; рассмотрены способы развития координационных способностей; раскрыта значимость координационных способностей в управлении движениями; предложен комплекс акробатических упражнений для развития координационных способностей и экспериментально доказана эффективность его внедрения.

Ключевые слова: координационные способности, развитие, акробатические упражнения, волейбол.

Abstract

In the article the essence of concept of "coordination ability"; the means of development of coordination abilities; revealed the importance of coordination abilities in the control of movements; the complex of acrobatic exercises for development of coordination abilities and experimentally proved the effectiveness of its implementation.

Keywords: coordination ability, development, acrobatics, volleyball

Развитие координационных способностей личности приобретает особую общественную и индивидуальную значимость, так как в реальной жизни все чаще приходится действовать в случайно-вероятностных ситуациях, где быстрота реакции, способность концентрироваться и быстро переключать внимание, пространственно-временная и динамическая точность движений обеспечат качественное и эффективное выполнение необходимых действий. Волейбол, как интегрированный вид спорта, предопределяет необходимость наличия у игроков таких качеств, как прыгучесть, быстрая реакция, координация; сознательное управление движениями и т.п., что и определяет наличие координационных способностей.

В теории и методике физического развития личности раскрывается понятие «координация» как определенный вид согласования или соподчинения движения, их организация в процессе воспроизведения новых двигательных действий [7]; наиболее

совершенное решение двигательных задач – быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво; преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счет целесообразной организации активных и реактивных сил [1].

Сущность понятия «координационные способности» личности представлена на рисунке 1.

Рисунок 1. Координационные способности личности

Обобщая сущностные особенности координационных способностей личности, можно утверждать, что они выполняют в управлении движениями важную функцию – согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи.

Совершенствование координационных способностей происходит на основе развития точности дифференцирования (различения) направления, амплитуды, времени, темпа и скорости движений, интенсивности мышечных усилий и других характеристик. Способность точно дифференцировать отдельные признаки движений во многом зависит от степени развития у человека зрительных, слуховых, тактильных и особенно мышечно-двигательных ощущений, или, как нередко говорят, от способности к кинестетическому различению. В процессе совершенствования этой способности формируются такие восприятия и представления, как «чувство пространства», «чувство времени», «чувство развиваемых усилий» от уровня развития которых зависит эффективность овладения техникой, тактикой и способность управления своими движениями в целом [3].

Рассмотрим способы развития координационных способностей личности (рис. 2).

Общая установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;
- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления; интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- совершенствование координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

Формировать координационные способности у воспитанников можно различными средствами футбола, баскетбола, волейбола. Остановимся на последнем [5].

Рисунок 2. Способы развития координационных способностей личности

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть (возможность высоко подняться над сеткой), реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов [2]. В образовательных учреждениях волейбол включен в программу занятий по физической культуре, так как данный вид спорта является одним из самых доступных, по причине материальной и технической оснащенности спортивного зала. Подростки в 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы и завершением формирования основных механизмов произвольных движений [9]

В управлении движениями координационная способность выполняет важную роль:

- согласует разнообразные двигательные движения в единое целое для достижения поставленной задачи, что влияет на скорость выполнения, изменение техники, вариативности, закреплению и совершенствованию;
- рациональность использования энергетических ресурсов, точная дозировка по времени – все это обеспечивает экономный расход сил и формирует выносливость, повышается возможность контролировать движения.

Исходя из вышеизложенного, можно определить элементы координационных способностей личности.

Таблица 1.

Элементы координационных способностей личности и способы их развития

Элемент	Характеристика элемента и способы его развития
Пространственная ориентация	Позволяет определять позицию во время движения всего тела в пространстве и времени по отношению к полю или двигающимся объектам (противник, мяч, партнер), а также производить движение в выбранном направлении. Игры с волейбольными элементами, удары через сетку после кувырков вперед и назад; игры двумя мячами, удары через сетку в заданном направлении
Быстрота реакции	Обеспечивает быстрое начало по сигналу и выполнение короткого действия, быстрота реакции проявляется во всех действиях нападения, защиты и передачи мяча Старты с различных позиций по сигналу, удары по мячу в воздухе после отпущания мяча из рук
Равновесие	Позволяет удерживать тело в позиции либо вернуть тело в нужную позицию при неожиданных и намеренных изменениях его положения; удержания равновесия объектов при ударах и при принятии мяча в сложных условиях
Чувство ритма	Проявляется в ходе двигательных действий игрока. Инициирование и изменение собственного ритма используется, чтобы запутать противника. Примерные упражнения: ведение мяча с изменением темпа и направления, прыжки между нерегулярно уложенными палками, ведение мяча слалом
Способность связности	Связь и координирование движений всего тела во время выполнения действия.
Чувство мышц	Умение равномерного распределения мышечного напряжения во время двигательной акции – подача на определенное расстояние, принятий и передача мяча различными способами. Примерные упражнения: жонглирование низко-высоко, жонглирование в парах с изменением расстояния между партнерами, удары мячом по объектам, расположенным на различных расстояниях, выполнение постоянных фрагментов игры с разных позиций.

Спортивная акробатика – сложно-координационный вид спорта. Занятия акробатикой совершенствуют и развивают способность быстро активизировать необходимое количество мышечных волокон при оптимальном взаимодействии мышц-синегистов и мышц-антагонистов, улучшают переход от напряжения мышц к их расслаблению, что обеспечивает повышение уровня координационных способностей [3]. Следовательно, мы можем применить акробатические упражнения для развития координационных способностей у подростков 13 – 14 лет, занимающихся волейболом, т.к. этот период благоприятен для развития координационных способностей.

Целевой установкой исследования выступало экспериментальное подтверждение эффективности разработанного комплекса акробатических упражнений, направленного на развитие координационных способностей у подростков 13-14 лет, занимающихся в секции по волейболу. Исследование проводилось на базе МАОУ «Гимназия «Гармония». В эксперименте участвовали 40 человек (по 20 в экспериментальной и контрольной группах). В данном возрасте ребята уже ознакомлены с основами волейбола и необходимыми для эксперимента акробатическими упражнениями.

В ходе эксперимента был апробирован комплекс гимнастических упражнений, включающий в себя следующие виды занятий:

- прыжки с гимнастического мостика к сетке с имитацией нападающего удара или блока – 15 раз с левой стороны и 15 раз с правой стороны от сетки;
- после передачи мяча через сетку (приёмом сверху или снизу) присесть и выполнить перекат – 20 раз;
- игрок выполняет 2 кувырка вперед (назад) и совершает приём мяча сверху (снизу), с подачи или наброшенного мяча – 5 раз кувырки вперед, 5 раз кувырки назад.
- игрок выполняет 2 кувырка вперед (назад) и совершает передачу мяча через сетку приёмом сверху (снизу); 5 раз кувырки вперед, 5 раз кувырки назад;
- передача мяча над собой, поворот на 360 градусов, передача партнёру – 15 раз.
- игрок находится в и.п., в разных статических положениях, которое назовёт учитель (полушпагат, шпагат, упор лежа, стойка на лопатках, стойка на голове, «лодочка») по свистку выполняется подача, в этот момент принимающий должен совершить приём – 15 раз;
- игрок на лицевой линии выполняет 10 отжиманий, затем выполняет подачу на точность в зону, указанную учителем – 5 раз;
- прыжки через препятствия (набивные мячи) с подтягиванием ног к груди, расстояние между препятствиями уменьшается от 1м до 20см. Прыжки ноги вместе – 5 раз;
- удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90 или 180 градусов – 5 раз;
- выполнение нападающих ударов неудобной рукой. (Правша выполняет левой рукой, Левша – правой) – 15 раз.

Дозировка упражнений выбирается с учётом индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся подростков, но необходимо помнить, что в этом возрасте происходит быстрое восстановление сил и внимания. Данный комплекс разрабатывался, учитывая следующие аспекты: подборка упражнений в соответствии с возрастом; навыки и умения обучающихся; рациональное использование инвентаря и адаптация упражнений для его применения; постепенное дозирование упражнений; подобранные методы и средства, максимально приближённые к игровым действиям [4].

На этапе констатирующего эксперимента исследовались исходные показатели уровня физической подготовки и координационных способностей [6]. На формирующем этапе апробировался комплекс упражнений в экспериментальной группе. На третьем этапе осуществлялась оценка развития координационных способностей в каждой из групп.

Для вычисления достоверности различий мы используем t-критерий Стьюдента. В нашем случае табличное значение при $t = 0,05$ равно 2,10; сравним это значение с вычисленными. Если различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями больше табличного значения, то значения считаются достоверными, значит, достаточно оснований говорить о том, что методика совершенствования координационных способностей с помощью акробатических упражнений оказалась наиболее эффективной.

Рассмотрим результаты контрольного тестирования экспериментальной группы до и после проведенного эксперимента по среднему, максимальному и минимальному значению.

Для анализа результатов эффективности разработанного комплекса акробатических упражнений для волейболистов также использовался объективный показатель «среднее значение», по которому определяется группа, получившая более высокий результат.

Динамика результатов тестирования до и после эксперимента представлена в таблицах 2 и 3. Из таблиц видно, что после эксперимента результаты наблюдаемых значительно увеличились.

Таблица 2.

Результаты контрольного тестирования сформированности координационных способностей учащихся

	Челночный бег		Бросок мяча		3 кувырка назад		Проба Ромберга	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Среднее значение	8,59	8,57	2,5	2,8	5,52	5,58	36,4	36,2
Max	9,4	9,3	4	5	6	6	45	45
Min	8,1	8	1	1	5,1	4,9	25	19

Из данных результатов видно, что экспериментальная и контрольная группы имеют почти одинаковые средние показатели по всем четырём контрольным тестированиям. Следовательно, обе группы имеют приблизительно одинаковый начальный уровень подготовки и одинаковое развитие координационных способностей.

Проведение контрольных испытаний позволило нам определить уровень развития координационных способностей у волейболистов, а также выявить динамику изменения результатов.

Анализируя динамику, можно с уверенностью сказать, что во всех контрольных тестированиях она положительная.

Таблица 3

Результаты контрольного тестирования после эксперимента

	Челночный бег		Бросок мяча		Три кувырка назад		Проба Ромберга	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Среднее значение	8,38	8,5	3,4	3,2	5,24	5,45	43,6	39
Max	8,9	9	5	4	5,8	5,8	55	48
Min	8	8,1	2	2	4,9	4,9	35	28

Сравнивая результаты экспериментальной и контрольной группы видно, что группа, которая занималась по разработанному комплексу акробатических упражнений, развила свои координационные способности, за данный промежуток времени, эффективней, чем контрольная группа, которая занималась по обычной программе.

У занимающихся по предложенному комплексу акробатических упражнений были замечены успехи и в других видах физкультурной деятельности – быстрее адаптироваться к новому материалу, ориентироваться в подвижных и спортивных играх. Также наблюдается положительная динамика в оценках по физической культуре, так как дети стали проявлять больший интерес к данной дисциплине и при решении физкультурных задач на уроке чаще использовать творческий подход и нестандартные пути решения.

В результате эксперимента доказано, что предложенный нами комплекс акробатических упражнений, приближенный к игровой деятельности, способствует успешному развитию координационных способностей подростков, занимающихся волейболом.

1. Берштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 2006. – 146 с.
2. Волейбол // Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – С. 5 – 95.
3. Иванова С.С. Формирование координационных способностей детей дошкольного возраста средствами оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении // Актуальные вопросы

- современной педагогики: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Самара, август 2015 г.). — Самара: ООО "Издательство АСТАРД", 2015. — С. 38 – 41.
4. Кожевников С.В. Акробатика. -- 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. — Москва: Искусство, 1984. — 222 с.
 5. Колумбет А.Н. Выявление профессионально значимых координационных способностей у студентов-педагогов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. — 2013. — № 9. — С. 29 – 32.
 6. Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект // Теория и практика физической культуры. — 2001. — №3. — С.31-36.
 7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
 8. Петров А.М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование. — М.: ВНИИФК, 2007.
 9. Платонов В.Н.. Плавание. — Киев: Олимпийская литература, 2000. — С. 121 – 139.
 10. Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -- М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 480 с.

Дрёмина С.Л., Корсакова Л.В.

Роль иностранного языка в гуманитаризации процесса обучения и воспитания студентов

*Дальневосточный государственный аграрный университет
(Россия, Благовещенск)*

doi: 10.18411/lj-28-02-2018-25

idsp: 000001:lj-28-02-2018-25

В период экономической нестабильности, политических разногласий и всеобщего падения нравов, когда решается вопрос выживания высшего образования России, лишенного приоритетной поддержки государства, зачастую вузы остаются центрами прогресса и консолидации сил разума в стране.

В таких условиях решение глобальных проблем немыслимо без неустанной и каждодневной работы по решению проблем региональных.

Принцип гуманитаризации, разработанный ведущими учеными страны, изначально заложен в самой идее преобразования технического вуза в академический университет. Каждая кафедра университета стремится решить ряд конкретных задач, связанных с обучением и его воплощением в реальную жизнь. Помимо обучения практическому владению иностранными языками, преподаватели кафедры иностранных языков ДальГАУ ставят своей целью - расширять культурно- просветительную работу, направленную на покрытие «дефицита нравственности» студентов, о котором так много говорят в последнее время.

В условиях конъюнктуры складывающихся общественно-экономических отношений мало иметь знания и навыки, определенные программой. Предпочтение на рынке труда всегда будет отдано профессионалу, способному применить свои знания и умения в любой жизненной ситуации, человеку с широким кругозором, высококультурному, всесторонне развитому. Несомненно, что цели формирования такого профессионала служат общественные науки, призванные приблизить преподавание спецдисциплин к реальным жизненным условиям.

Наука и техника, достижения технологии должны служить человеку, его потребностям, интересам. Вузы, которые идут в ногу со временем, перестраивают свою работу с учетом **возрастающих** требований жизни, настойчиво пытаются решить **задачи** гуманитаризации процесса подготовки специалистов.

По нашему убеждению, изучение иностранных языков в вузе, наряду с другими дисциплинами, способно в полной мере осуществить идею гуманитаризации. К этой идее неоднократно обращались ведущие ученые страны. Так, Е. Городецкая полагает, что «... введение гуманитарных предметов повлияет на формирование личности, что в конечном