Разумова, Любовь Владимировна. Повышение технической подготовленности занимающихся спортивной аэробикой (девочки 12-14 лет) на основе формирования мыслительных процессов : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Разумова Любовь Владимировна; [Место защиты: Поволж. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма].- Набережные Челны, 2014.- 169 с.: ил. РГБ ОД, 61 14-13/750

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ**

**ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. И.Н. УЛЬЯНОВА**

**Разумова Любовь Владимировна**

**ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ (ДЕВОЧКИ 12-14  
ЛЕТ) НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ**

**ПРОЦЕССОВ**

13.00.04. - теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**ДИССЕРТАЦИЯ**

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель доктор педагогических наук, профессор Назаренко Л.Д.

Набережные Челны - 2014

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[**ВВЕДЕНИЕ 6**](#bookmark6)

**ГЛАВА 1. АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ**

[**АЭРОБИКЕ 14**](#bookmark38)

1. Пути повышения технико-тактической подготовленности

занимающихся спортивной аэробикой 14

1. Эффективное использование средств выразительности как способ

повышения спортивного мастерства 26

1. Состояние проблемы развития ведущих интеллектуальных качеств, влияющих на повышение технической подготовленности занимающихся

[спортивной аэробикой 37](#bookmark43)

РЕЗЮМЕ 47

**ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ**

**ИССЛЕДОВАНИЯ** 48

1. [Методы исследования 48](#bookmark14)
2. [Теоретические методы 48](#bookmark15)
3. [Теоретическое моделирование 50](#bookmark16)
4. [Тестирование 50](#bookmark17)
5. [Аналитические методы 52](#bookmark19)
6. [Организация и этапы исследования 52](#bookmark20)

[**ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ МЫШЛЕНИЯ, У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ** 55](#bookmark22)

1. Модель повышения технической подготовленности на основе развития

мышления 55

1. Особенности развития мышления в процессе занятий спортивной

[аэробикой 65](#bookmark25)

з

РЕЗЮМЕ 76

**ГЛАВА 4. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МЫШЛЕНИЯ НА ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 77**

1. Динамика показателей мышления у девочек 12-14 лет, занимающихся

спортивной аэробикой 77

1. Динамика показателей логического мышления у девочек 12-14

[лет 78](#bookmark31)

1. [Особенности изменения показателей творческого мышления 82](#bookmark32)
2. Динамика показателей оперативного мышления у девочек 12-14

лет 87

1. Динамика показателей тактического мышления у девочек 12-14

лет 90

* 1. Динамика показателей технической подготовленности девочек 12-14

лет, занимающихся спортивной аэробикой 94

* 1. Особенности изменения показателей физической подготовленности

девочек 12-14 лет, занимающихся спортивной аэробикой 100

* 1. Характер изменения данных, характеризующих физическое развитие

занимающихся спортивной аэробикой 104

* 1. Анализ функциональных показателей девочек-подростков 12-14 лет,

занимающихся спортивной аэробикой 106

* 1. Характер изменения мотивационной деятельности занимающихся

[спортивной аэробикой 108](#bookmark42)

* 1. Исследование характера взаимосвязи показателей логического мышления с уровнем технической подготовленности спортсменок

[экспериментальной группы 114](#bookmark45)

РЕЗЮМЕ 117

ВЫВОДЫ 118

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 122](#bookmark46)

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 123**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 151**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1 153**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2 155**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3 157**

**АКТЫ ВНЕДРЕНИЯ**

Список принятых сокращений. МПК - максимальное потребление кислорода.

ЖЕЛ - жизненная ёмкость лёгких.

КМС - кандидат в мастера спорта.

ЧСС - частота сердечных сокращений.

КГ- контрольная группа.

ЭГ - экспериментальная группа.

ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Спортивные достижения во многих видах спорта достигли такого уровня, что их дальнейший рост возможен путем поиска невыявленных, а также недостаточно используемых потенциальных возможностей организма (В.И. Столяров, 1996; В.Ю. Давыдов, 2000; В.К. Бальсевич, 2000, 2002; З.М. Кузнецова, 2002, 2005, 2009; Т.С. Лисицкая, 2002; В.П. Губа, 2003 и др.).

Результаты выступлений в художественных видах спорта определяются не только показателями технической подготовленности, артистичности, степени двигательной и музыкальной культуры, но и оригинальностью композиции, умению устанавливать контакт со зрителями, способностью выразить через движение свое духовное состояние. Содержание спортивной аэробики предусматривает выполнение беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, элементов хореографии, акробатики, спортивной и художественной гимнастики с использованием высокохудожественных музыкальных произведений, что обусловливает мощное эстетическое воздействие на занимающихся и зрителей. Регулярные тренировочные нагрузки заданной направленности стимулируют не только функциональные системы, но и активизируют познавательную сферу спортсменов, их интеллектуальные качества (Л.Д. Назаренко, 2001, 2004; Е.Б. Мякинченко, 2002; Л.В. Сиднева, 2002; А.А. Мартынов, 2004; Т.И. Полунина, 2010; О.В. Трофимова, 2010; Н.А. Касаткина, 2012 и др.).

Как показал анализ научной и научно-методической литературы, проблема направленного развития и совершенствования познавательных процессов, занимающихся спортивной аэробикой, до настоящего времени не нашла должного отражения, что определило актуальность данного исследования и дало основание для выявления *противоречий* между необходимостью совершенствования основных сторон спортивной подготовки, среди которых указывается интеллектуальная, с одной стороны, и не разработанностью структурного и методического обеспечения данного процесса, с другой стороны. Второе противоречие заключается в том, что при понимании значимости интеллектуальной подготовки, с одной стороны, и отсутствием в специальной литературе данных, раскрывающих особенности ее осуществления в соответствии с основными разновидностями мышления с другой стороны.

Данные противоречия определили проблему исследования: теоретическое обоснование значимости развития основных разновидностей мышления, характерных для спортивной аэробики, и разработки методики их формирования, способствующей повышению уровня технической подготовленности девочек - подростков.

**Цель работы:** теоретическое и экспериментальное обоснование значимости формирования мышления как фактора повышения технической подготовленности девочек 12 - 14 лет, занимающихся спортивной аэробикой.

**Объект исследования** — учебно-тренировочный процесс по спортивной аэробике.

**Предмет исследования** - методика развития мыслительных процессов, как одного из ведущего компонента технической подготовки.

**Гипотеза исследования** основана на предположении о том, что

уровень технической подготовленности аэробисток может улучшиться при условии:

* разработки модели повышения технической подготовленности на основе развития мышления;
* выявления разновидностей мышления, проявляющихся в спортивной аэробике;
* разработки методики различных видов мышления средствами данного вида спорта;
* создания педагогических условий, активизирующих познавательные процессы девочек - подростков на занятиях спортивной аэробикой;
* разработки критериев оценки показателей сформированности различных разновидностей мышления, характерных для спортивной аэробики.

**Для реализации цели исследования поставлены следующие задачи:**

1. Теоретически обосновать значимость мыслительных процессов как одного из ведущих компонентов повышения технической подготовленности девочек 12 - 14 лет, занимающихся спортивной аэробикой.
2. Разработать модель повышения технической подготовленности аэробисток (12-14 лет) на основе развития мышления.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики развития основных разновидностей мышления, способствующих повышению уровня технической подготовленности.

**Методологической и теоретической основой** данного исследования являются основополагающие идеи об управлении движениями (П.К. Анохин, 1975; Н.А. Бернштейн, 1947, 1966, 2004 и др.); ведущие положения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки (В.С. Фарфель, 1975, 1977; М.М. Боген, 1985; Л.П. Матвеев, 1991; Ю.Д. Железняк, 2002; А.С. Кузнецов, 2002;

1. И. Пьянзин, 2007 и др.); концепции личностно-ориентированного, разностороннего гармоничного развития личности (Г.Л. Драндров, 1988;
2. И. Лубышева, 1996; В.И. Столяров, 1996; Л.Д. Назаренко, 2004, 2012; В.А. Козлов, 2012 и др.); концепции контроля эффективности педагогического процесса (В.М. Зациорский, 1982; М.А. Годик, 1988; И.Г. Гибадуллин, 1990, 2005; З.М. Кузнецова, 2005, 2009; С.Д. Неверкович, 2006, 2010 и др.); теории и методики подготовки в спортивной аэробике (Е.Ю. Скачкова, 2002; А.А. Сомкин, 2002; Е.С. Крючек, 2002; Т.С. Лисицкая, 2002, 2005; Ю.С. Филиппова, 2006; Н.Г. Безматерных 2006; Е.А. Позднева, 2006; М.Ю. Скворцова, 2008; Л.К. Руденко, 2009; М.В. Тарасова, 2011; Н.А.Касаткина, 2012 и др.).

**Научная новизна** работы состоит в следующем:

1. На основе анализа и обобщения научно-методической литературы представлено теоретическое и экспериментальное обоснование необходимости формирования мышления как одного из ведущих компонентов повышения технической подготовленности девочек 12-14 лет, занимающихся спортивной аэробикой.
2. Выявлены основные разновидности мышления: логическое, творческое, оперативное и тактическое, целенаправленное формирование которых в процессе занятий спортивной аэробикой положительно влияет на рост технической подготовленности аэробисток.
3. Разработана модель повышения технической подготовленности аэробисток (12 - 14 лет) на основе развития мышления, создающая целостное представление о повышении эффективности тренировочного процесса.
4. Теоретически обоснована и экспериментально проверена методика формирования мыслительных процессов, включающая в своё содержание разнообразные средства, методы, методические приёмы, способствующие совершенствованию различных видов мышления; выявлены педагогические условия его формирования, способствующие повышению показателей технической подготовленности; разработаны тесты и критерии оценки мыслительных процессов в соответствии с их структурным содержанием.
5. Установлена положительная динамика показателей сформированности различных видов мышления, а также повышения уровня технической подготовленности как результата целенаправленного развития мыслительных процессов.

**Теоретическая значимость.** Результаты исследования дополняют и углубляют раздел теории и методики спортивной подготовки занимающихся спортивной аэробикой, раскрывают особенности тренировочного процесса, направленного на повышение уровня технической подготовленности на основе развития и совершенствования мыслительных процессов. Определены понятия разновидностей мышления: логическое, творческое, оперативное, тактическое, уровень сформированности которых определяет выбор средств и методов повышения эффективности тренировочного процесса. Установлена устойчивая динамика прироста показателей мыслительной деятельности, физической и технической подготовленности, а также улучшения морфо­функционального состояния организма.

В работе приводятся новые данные об особенностях формирования различных видов мышления, обусловливающих преобладание социально­значимых мотивов спортивной деятельности над личностно­ориентированными, что оказывает существенное влияние на результативность соревновательной деятельности; выявлена значимость педагогических условий для совершенствования рассматриваемых видов мышления, детерминирующих познавательную активность и осознание личной ответственности за рост спортивных результатов спортсменок.

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в том, что разработанная и научно обоснованная модель повышения технической подготовленности аэробисток (12 - 14 лет) на основе развития мышленияможет быть использована в ДЮСШ и СДЮШОР различных видов и типов, в системе спортивной подготовки спортсменов различной квалификации, возраста, а также в общеобразовательных школах, секциях по спортивной аэробике, в высших учебных заведениях, на курсах переподготовки и повышения квалификации тренеров по видам спорта. Разработанные практические рекомендации содержат методические указания по организации и проведению учебно-тренировочного процесса на основе развития ведущих мыслительных процессов.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Модель повышения технической подготовленности аэробисток (12 - 14 лет) на основе развития мышления позволяет совершенствовать систему спортивной подготовки аэробистов, создавать условия для обеспечения согласованности интеллектуальной и двигательной деятельности.
2. Выявление основных разновидностей мыслительных процессов, проявляющихся в спортивной аэробике; разработка методики развития логического, творческого, оперативного и тактического мышления с использованием объективных критериев оценки обеспечивает существенное повышение показателей технической подготовленности девочек - подростков.
3. Создание педагогических условий для совершенствования основных разновидностей мышления, характерных для спортивной аэробики; выбор эффективных педагогических приемов, обеспечивающих их успешное формирование; разработка и использование объективных критериев оценки показателей мыслительных процессов существенно повышают уровень их сформированности и обусловливают рост показателей технической подготовленности.

**Достоверность основных положений и обоснованность выводов** обеспечены логически обоснованной и последовательной реализацией личностно-ориентированного и философско-культорологического подходов на всём протяжении исследования, опираясь на положения теории и методики спортивной подготовки, теорией и методикой спортивной аэробики, применением комплекса адекватных методов исследования, корректным применением методов математической статистики для объективного анализа экспериментальных данных.

**Методы исследования:**

* теоретические (анализ спортивной, психологической и педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение передового педагогического опыта);
* инструментальные (моделирование, тестирование, метод экспертных оценок);
* эмпирические (педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, анкетирование);
* методы статистической обработки экспертных данных (сравнительный анализ по **t** - критерию Стьюдента; корреляционный анализ), материалы исследования обрабатывались по стандартным компьютерным программам в среде Excel.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные материалы диссертационной работы: положения, результаты, выводы - нашли свое отражение в 14 публикациях, в том числе в 8 журналах, рекомендованных ВАК; доложены на научно-методических семинарах аспирантов и молодых ученых Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова; на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания кафедр анатомии, физиологии, гигиены человека и животных, педагогики Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова и Ульяновского государственного университета. Результаты экспериментального исследования представлены на всероссийских конференциях - «Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта (Ульяновск, 2011), международных конференциях: «Физиологические, биомеханические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам» (Казань, 2012), «Актуальные проблемы физической культуры и спорта» (Чебоксары, 2012), «Гуманизация и гуманитаризация образования 21 века, проблемы современного образования (Ульяновск, 2012).

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Ульяновский государственный педагогический университет» г. Ульяновска; Чувашской республиканской общественной организации «Федерация спортивной аэробики» г. Чебоксары; Набережно-челнинского филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» Республики Татарстан, г. Набережные Челны; Общественной Организации «Федерация спортивной аэробики и фитнес - аэробики Республики Башкортостан» г. Уфы; Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт - Петербургский государственный политехнический университет» г. Санкт - Петербурга; Рязанского высшего воздушного десантного командного училища им. генерала армии В.Ф. Маргелова г. Рязани.

**Личное участие автора** заключается в разработке модели повышения технической подготовленности на основе развития мышления, выявлении его разновидностей, педагогических условий, способствующих росту показателей сформированности мыслительных процессов, методических приемов, активизирующих мыслительную деятельность, разработке критериев оценки прироста показателей мышления и технической подготовленности, обработке результатов исследования, их интерпретации.

**Структура и объём диссертации.** Работа включает: введение, четыре главы, заключение, выводы, практические рекомендации, список отечественной и зарубежной литературы, приложения, акты внедрения.

Общий объем диссертации составляет 154 страницу, включает 22 рисунка, 10 таблиц; библиография содержит 239 источников (из них 15 зарубежных авторов).

**Выводы**

1. Анализ научной и научно-методической литературы по теме исследования позволил установить, что при решении задач повышения показателей технической подготовленности занимающихся спортивной аэробикой, не уделяется должного внимания развитию мыслительной сферы как одному из направлений, способствующих активизации интеллектуальной и двигательной деятельности. Совершенствование тренировочного процесса осуществляется путём повышения уровня развития скоростно-силовых качеств, сложности элементов; поиска новых путей разработки композиции, что требует не только двигательно­координационной подготовки, но и развития интеллектуальных качеств.

В спортивной аэробике используется большое количество разнообразных двигательных действий, рациональный выбор и усвоение техники которых в значительной мере определяется уровнем сформированное™ *логического, творческого, оперативного и тактического мышления.* Это предусматривает необходимость выявления структурного содержания и специфики каждой разновидности

мыслительной деятельности, а также разработки методики их

формирования.

1. Разработанная модель повышения технической подготовленности

аэробисток на основе развития мышления базируется на ведущих концептуальных положениях; системообразующих принципах обучения и тренировки. Важными компонентами данной модели являются факторы и условия развития мышления; методика формирования основных видов мыслительных процессов, включающая средства, методы и методические приемы, критерии оценки каждой разновидности мыслительной

деятельности. Результаты педагогического эксперимента подтверждают целесообразность и перспективностьповышения *технической*

*подготовленности* девочек 12-14 лет, занимающихся спортивной аэробикой на основе развития *логического, творческого, оперативного и тактического мышления.*

1. Применение разработанной нами методики формирования *логического мышления* у девочек 12-14 лет свидетельствует о том, что показатели данной разновидности познавательных процессов улучшились. Так, в КГ при исходных данных, характеризующих динамику показателей одного из компонентов данной разновидности мышления, *степени взаимосвязи структурных компонентов композиции* 2,88±0,21 балла к завершению педагогического эксперимента показатели возросли на 5,88% (р00,05); в ЭГ, соответственно, при исходных данных 2,79±0,25 балла прирост результатов составил 27,53% (рШ0,05). В КГ показатель, характеризующий степень *соответствия характера двигательных действий музыкальному сопровождению,* при исходных данных 2,97±0,19 балла к окончанию педагогического эксперимента показатели возросли на 6,90% (рШ0,05); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах 2,95±0,21 балла прирост составил 27,52% (рП0,05). Подобная тенденция повышения показателей в ЭГ была установлена и по другим разновидностям мышления: *творческому, оперативному и тактическому.*
2. Анализ результатов педагогического эксперимента позволил выявить особенности динамики показателей *технической подготовленности* девочек 12-14 лет, занимающихся спортивной аэробикой на основе формирования мыслительных процессов, имеющих большое значение для роста спортивного мастерства. Так, если в КГ при исходных данных, характеризующих *количество элементов повышенной трудности* 2,63±0,20 балла к завершению педагогического эксперимента их прирост составил 7,07% (рП0,05); то в ЭГ, соответственно, при исходных показателях 2,67±0,19 балла улучшение произошло на 27,25% (р [30,05). В КГ при исходных данных, позволяющих судить о *разнообразии беговых и танцевальных дорожек* 2,77±0,24 балла, к завершению педагогического эксперимента показатели возросли на 8,88% (р 130,05); в

ЭГ, соответственно, при исходных данных 2,73±0,21 балла их прирост составил 27,39% (рП0,05). Подобная тенденцияулучшения результатов в ЭГ выявлена и по другим показателям *технической подготовленности.*

1. Развитие видов мышления, характерных для спортивной аэробики: логического, творческого, оперативного, тактического способствовало лучшему пониманию аэробистами значимости роли и места общефизической подготовленности в приросте показателей технического мастерства. Активизация двигательной деятельности в данном направлении обусловила повышение уровня физической подготовленности. Так, *в прыжке в длину с места*, характеризующим развитие скоростно-силовых качеств, в КГ при исходных данных 115,24±5,32 см к окончанию педагогического эксперимента результаты возросли на 4,63% (р>0,05); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах 118,36±4,75 см прирост составил 11,84% (рП0,05). В КГ при исходных показателях, характеризующих силу мышц брюшного пресса - *поднимание прямых ног за голову -* 16,67±0,62 раза к завершению педагогического эксперимента прирост результатов составил 16,98% (р[30,05); в ЭГ соответственно, при исходных показателях 15,93±0,54 раз результаты возросли на 46,0% (р(110,05). Подобная тенденция повышения уровня *физической подготовленности* у спортсменок ЭГ была выявлена и по другим контрольным упражнениям.
2. Повышение уровня мыслительных процессов, проявляемых в спортивной аэробике, детерминировало осознание более рационального соотношения двигательных действий, а также средств выразительности, составляющих содержание данной спортивной деятельности, что обеспечило не только разнообразие тренировочной нагрузки, но и оптимальную согласованность в деятельности физиологических систем. Это положительно отразилось на морфо-функциональном состоянии занимающихся. Так, показатель аэробной производительности *МПК* в КГ при исходных данных 1,95±0,17 л к завершению педагогического эксперимента улучшился на 8,45% (рП0,05); в ЭГ, соответственно, при исходных данных 2,01 ±0,18 л прирост результатов составил 23,57% (р00,05).Так, в КГ при исходных данных *динамометрии правой кисти -* 13,96±0,73 кг к окончанию педагогического эксперимента результаты возросли на 11,42% (рП0,05); в ЭГ, соответственно, при исходных показателях 13,15±0,54 кг прирост составил 26,78% (рО0,05). Подобная тенденция изменения была выявлена и при анализе динамики *динамометрии левой кисти* и *становой силы.*
3. Корреляционный анализ позволил установить особенности характера взаимосвязи отдельных разновидностей мышления с *технической подготовленностью* аэробисток. Так, исследование

корреляционной взаимосвязи результатов *технической подготовленности* с показателями *логического мышления* выявило её неоднородный характер. До проведения педагогического эксперимента степень *взаимосвязи структурных компонентов композиции* с показателями *технической подготовленности* была слабо выраженной г=0,31-0,40; г=0,22-0,30 и г=0,12-0,21. После завершения педагогического эксперимента характер взаимосвязи изменился до средних значений и составил, соответственно, г=0,52-0,70; г=0,50-0,68 и г=0,43-0,62. Подобная тенденция

взаимозависимости выявлена и с другими компонентами *логического мышления* и *технической подготовленности.*