



**Original Article: TECNOLOGIE PEDAGOGICHE INNOVATIVE DI DISCIPLINA
"CULTURA FISICA" NEGLI ISTITUTI DI ISTRUZIONE NON SUPERIORI**

Citation

Konstantinov S.A., Somkin A.A., Demidenko O.V., Sheprut O.Yu. Tecnologie pedagogiche innovative di disciplina "cultura fisica" negli istituti di istruzione non superiori. *Italian Science Review*. 2014; 11(20). PP. 48-50.

Available at URL: <http://www.ias-journal.org/archive/2014/november/Konstantinov.pdf>

Authors

Sergey A. Konstantinov, Saint Petersburg State University of Cinema and Television, Russia.

Alexey A. Somkin, Saint Petersburg State University of Cinema and Television, Russia.

Olesya V. Demidenko, Saint Petersburg State University of Cinema and Television, Russia.

Oleg Yu, Sheprut, Association of Russian Real Unarmed Combat, Russia.

Submitted: October 29, 2014; Accepted: November 14, 2014; Published: November 23, 2014

"Educazione fisica" è obbligatoria disciplina accademica per gli studenti di tutte le major iscritti a istituti di istruzione superiore della Federazione russa, parte dell'educazione umanitaria globale. E 'il problema, prima di tutto, la salute, fisica e lo sviluppo intellettuale e spirituale dei giovani. [1] Lo scopo principale della disciplina è quello di sviluppare, in primo luogo, cultura fisica e identità, e in secondo luogo, la competenza culturale generale di studenti. Modo innovativo di sviluppo nella disciplina di insegnamento "cultura fisica" nel mainstream (non sportivo), istituti di istruzione superiore deve essere il rifiuto dei moduli standard di corsi di formazione di gruppo e una transizione graduale alla scelta individuale di un certo tipo di attività sportiva da parte dello studente. Il compito più importante è quello di incoraggiare gli insegnanti a regolare allenamento fisico sistematico e la coltivazione della cosiddetta "moda allo sport e attivo stile di vita sano", anche tra gli studenti con disabilità diverse in materia di salute [2, 3]. Pertanto, l'obiettivo principale del nostro lavoro è stato lo sviluppo e l'attuazione del

processo educativo in specializzato istituto di istruzione superiore di tecnologie didattiche innovative volte soprattutto a rafforzare la salute degli studenti, nonché la formazione di componenti motivazionale a valore volto a migliorare la personalità fisica e la socializzazione .

Attualmente, molti studenti (ragazzi e ragazze) stanno mostrando un crescente interesse nei cosiddetti sport "applicato" e, più in particolare, ad una varietà di arti marziali e sistema di auto-difesa. Lotta e varie arti marziali sono uno degli sport più antichi che hanno abbracciato e creativamente trasformato le azioni più naturali motorie umane, contribuendo non solo la sopravvivenza, ma anche lo sviluppo armonioso. Fin dalla sua istituzione, grazie al suo spirito competitivo, sono diventati un modello di processi sociali in corso nella società. [4]

Va notato che nel distretto di Saint Petersburg State University di Cinema e Televisione (SPbGUKiT) quasi il 50% di tutti i corsi sportivi, gli studenti che frequentano, sono, si potrebbe dire, "applicata" in natura. I giovani hanno una

vasta gamma di discipline per l'occupazione - un taekwondo (in due versioni - la WTF meridionale e "Nord" ITF), Wushu Sanlu, combattimento sambo, braccio sport (braccio di ferro), aikido, difesa personale. Inoltre, si tratta di studenti motivi di salute come fondamentale e di preparazione e anche, a un gruppo medica speciale correlati. Tuttavia, un tale insieme di sport "applicata" non può più soddisfare le esigenze di tutti coloro che desiderano formare i giovani. A questo proposito, si è deciso di ampliare la gamma di coltivata presso l'Università di arti marziali e sistemi di auto-difesa.

In primo luogo, si tratta di un corso basato su un sistema chiamato "reale dogfight". Questo sistema è stato sviluppato dai maestri di San Pietroburgo di arti marziali O.Yu. Sheprut nei primi anni 1990 ed è disponibile per lo sviluppo di persone di tutte le età (circa 7-70 anni). Così, presso il Dipartimento di Educazione Fisica SPbGUKiT non svilupperà un "puramente sportivo" sua direzione, e "applicata" - come un sistema di autodifesa efficace dell'individuo nella metropoli moderna.

A tal fine, lo sviluppo di speciale programma innovativo del suo sviluppo da parte degli studenti che non hanno alcuna preparazione atletica precedente. Esso comprenderà le seguenti sezioni principali:

1. Speciale preparazione fisica e "acrobazie applicata" (sicuro per imparare le cadute e ricevimenti cordino).

2. Auto-difesa contro un avversario a mani nude (da pugno, calcio, strangolamento, "Snare" - cattura le mani, il corpo, i vestiti) - cremagliera in piedi, in ginocchio, seduti o sdraiati.

3. Fundamentals "shock" (mani e piedi), e la tecnica "lancio".

4. Auto-protezione dal nemico, armato:
 - Arma "Short" - un coltello, pugni di ferro;
 - "Lunghe" braccia - bastone, mazza da baseball, sfollagente, nunchaku;

- Armi da fuoco - traumatici o gas.

5. Protezione contro più avversari.

6. Comportamento aggressivo folla incontrollabile.

Molta attenzione in classe per il combattimento reale sarà data alla preparazione psicologica degli studenti e il loro comportamento adeguato in situazioni di stress estreme inerenti alla metropoli moderna.

In secondo luogo, un corso innovativo progettato direttamente nel reparto di SPbGUKiT educazione fisica ed è conosciuta come "Taekwondo Fitness". Il bisogno di esso è associato a un numero crescente di giovani che entrano istituti di istruzione superiore che spesso sono sufficientemente gravi anomalie nel loro stato di salute. Pertanto, la sezione attuale della disciplina "Cultura Fisica" diventa "Adaptive educazione fisica" finalizzato alla riabilitazione e adattamento al normale ambiente socio-culturale delle persone con disabilità [5].

Corso di formazione "Fitness Taekwondo" passato approvazione nell'anno accademico 2013-2014. Egli era diretto a garantire che, per quanto possibile per soddisfare i desideri degli studenti del primo corso relativi motivi di sanità o alla preparazione di gruppo mediche speciali. Come è noto, negli sport da combattimento taekwondo ("Corea del Sud" versione), ci sono due sezioni principali - è sparring direttamente (kerugi) tra i due rivali alle norme pertinenti e l'attuazione dei cosiddetti complessi formali Hyeong (come kata nel karate giapponese o Tao in cinese Wushu). Hyeong sono complessi di tecniche raggruppati in una determinata sequenza e azioni mimici o attaccare o difensive, che vengono utilizzati in caso di attacco da uno o più avversari. Si ritiene che la ripetizione multipla permette loro non solo di apprendere le tecniche di tecniche di esecuzione, ma anche per unire in un unico "corpo e mente" tutta impegnata.

Syllabus "Taekwondo fitness" comprendeva due sedute a settimana. Dato il contingente e lo stato di salute degli studenti di questo gruppo, la durata delle

lezioni è stato ridotto e contabilizzato un'ora ciascuno. Schema tipico della lezione di cultura fisica è stata preservata. Nella parte preparatoria di un riscaldamento, finalizzato alla preparazione del sistema muscolo-scheletrico, i sistemi cardiovascolare e respiratorio coinvolti nel lavoro futuro. La sua caratteristica distintiva è stata la quasi totale assenza di movimenti associati ad un brusco cambiamento di posizione (ad esempio in piedi - a terra - in piedi - salto) e l'esercizio fisico, il cosiddetto "carattere esplosivo". Nella parte principale della classe di studenti praticavano singoli movimenti, e poi, e loro composti, allo complesso Hyeong - theguk che sono, per così dire, il fondamento delle tecniche di base di taekwondo. Il compito principale coinvolta nei contatori delle prestazioni, movimento, imitazioni di pugni e calci si concentrerà l'attenzione non sulla velocità e le prestazioni della massima ampiezza di azioni motorie, e la loro precisione e, persino, "scorrevolezza". La parte finale della sessione è stata dedicata a esercizi di stretching, in esecuzione a condizioni leggeri - in posizione supina e seduta.

Alla fine dell'anno scolastico tra gli studenti che sono impegnati nel "taekwondo sano", sono stati intervistati. Tutti gli studenti del primo anno che frequentano queste classi (20 persone), hanno espresso il desiderio di proseguire gli studi in questo settore a lezioni di allenamento fisico e al secondo anno. Dieci studenti hanno suggerito l'aggiunta di lezioni di conoscenza iniziale "applicata" la natura - gli impatti di sviluppo in sacchi da boxe o makiwara, lo studio dei metodi più semplici di autodifesa (ad esempio, l'esenzione dal sequestro). 80% degli studenti (16 persone) ha dichiarato che il carico che ricevono in classe "Taekwondo fitness" è stato del tutto

adeguato per la loro salute. 15% (tre studenti) ha offerto i suoi prodotti, e solo il 5%, vale a dire, solo uno studente ragioni legate alla salute per gruppo medico speciale, considerato un peso per te troppo alto. Va notato che non standard di riferimento per il livello di preparazione tecnica e fisica alla fine dell'anno scolastico non sono stati forniti. Studenti Ladder ricevuto al momento della loro visita ad almeno il 75% delle lezioni durante il semestre. Quindi, possiamo concludere che un combattimento di classe sport nel formato "Taekwondo Fitness" come una promettente area di educazione fisica di adattamento, erano abbastanza accessibili ed efficaci (in base ai risultati del questionario) per gli studenti con disabilità nel suo stato di salute, e le relative preparazione e gruppo medico speciale.

In conclusione, si deve rilevare che l'attuazione del processo educativo dell'Università di tecnologie didattiche innovative sotto forma di corsi di "dogfight Real" e "Taekwondo Fitness" permetterà ai giovani di prendere in considerazione una gamma più ampia di più per scegliere e per soddisfare le loro "richiesta" per promuovere la salute, fisica auto-miglioramento e socializzazione.

References:

1. Kuramshin Yu.F. 2010. Theory and methods of physical culture: a textbook. 464 p.
2. Volkova L.M. 2004. Physical education students: status and ways to improve: monograph. 149 p.
3. Ilyinich V.I. 2004. Physical education student: a textbook. 448 p.
4. Karelin A.A. 2002. Sports training fighters qualifications: monograph. 480 p.
5. Evseev S.P. 2005. Organization Theory and adaptive physical education: a textbook. V.1. 296 p.