

4. Дербин А.П. Технология профессионального обучения студентов физкультурных ВУЗов легкоатлетическим упражнениям (На примере обучения бегу): Дис. ... к.п.н. – Краснодар, 1998. – 155 с.
5. Драндров Г.Л. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям: Дис. ... д-ра пед. наук. – Омск, 2002. – 494 с.
6. Садетдинов Д.Ш. Формирование дидактических умений студентов факультета физической культуры на основе контекстного подхода к обучению (На примере преподавания дисциплины «Легкая атлетика» с методикой преподавания): Дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2000. – 170 с.
7. Чепакон Е.М. Формирование профессиональных умений студентов на основе адаптированной дидактической информации (На примере гимнастики): Дис. ... к.п.н. – СПб., 2000. – 170 с.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ТРЕНАЖЕРОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.Г. Шнак

Развитие физических качеств занимает важное место в физическом воспитании школьников. Роль этого раздела физической подготовки учащихся заметно возросла после введения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Однако, как это уже отмечалось ранее многочисленными исследованиями, сохраняется тенденция, отражающая низкий уровень развития физических качеств школьников, особенно старших, даже после введения третьего урока физической культуры в недельном цикле обучения.

Недостаточная физическая подготовленность – причина серьезных ограничений в выборе будущей профессии, создает трудности в дальнейшем на производстве и при прохождении военной службы.

Анализ литературных источников и собственные исследования показывают, что в настоящее время наблюдается противоречие: с одной стороны – низкий уровень физической подготовленности современных юношей; с другой – юношеский возраст является благоприятным периодом для развития всех основных физических качеств.

Существенную роль для физической подготовленности учащихся играет материально-техническая база. Число учащихся, полностью сдавших нормативы программы и физкультурно-оздоровительного комплекса, в большой мере зависит от наличия полного комплекта спортивного оборудования.

Изложенные факты отчетливо свидетельствуют о целесообразности принятия мер, обеспечивающих улучшение физической подготовленности молодежи.

Поиск эффективных средств и методов развития физических качеств ведется постоянно как практическими работниками, так и учеными.

В этом плане определенный интерес представляют тренажеры и тренировочные устройства как промышленного производства, так и самостоятельно изготовленные.

Пик интереса к техническим устройствам пришелся на конец 70-х начало 80-х годов прошлого столетия. Тогда это было «модным» направлением, показывающим «благополучие» состояния физического воспитания в школе, иногда в ущерб самой методике их использования.

На базе средней школы № 4 г. Витебска нами была разработана методика использования тренажеров и тренировочных устройств на уроках физической культуры для юношей 16-17 лет.

Для выбора тренажерных устройств необходимо четко представлять их назначение, так как требования, предъявляемые к тренажерам в спортивной деятельности и в массовой физической культуре, существенно различаются.

Спортивный тренажер должен соответствовать специфическим особенностям определенного вида спорта. Желательно совпадение при выполнении основных (соревновательных) упражнений и упражнений на тренажере по следующим направлениям:

1. Кинематике (внешней картине) движений и топографии работающих мышц.
2. Интенсивности мышечной работы.
3. Зависимости развиваемой силы и скорости от времени.

Спортивные тренажеры для физической подготовки представляют собой технически сложные устройства. Они относительно дорогостоящие. Выбор тренажерных устройств для их применения в школах основывается на доступности, независимо от физической подготовленности ученика, простоте обращения, надежности, долговечности, травмобезопасности. В данном случае жестких требований к кинематике, динамике и энергетике выполняемых движений не предъявляется. Поэтому

му такие тренажерные устройства дешевле и ассортимент их достаточно велик. Из всего многообразия тренажеров и тренировочных приспособлений для физической подготовки нами были отобраны наиболее часто используемые в массовой физической культуре, апробированные в практической деятельности, доступные по цене, а также те устройства, которые можно изготовить самостоятельно.

Упражнения на тренажерных устройствах, в целях развития физических качеств, предусматривается использовать на уроках физической культуры, проводимых в спортивном зале в период межсезонья. Такое планирование проведения уроков физической культуры на тренажерных устройствах связано с конструктивными особенностями используемых средств, а также с нецелесообразностью замены уроков на открытом воздухе, дающих наибольший оздоровительный эффект.

Распределение упражнений на тренажерных устройствах в учебном процессе по физическому воспитанию школьников проводится с учетом годового плана распределения видов программного материала, рекомендуемого для юношей-старшеклассников.

На протяжении учебного года тренажерные устройства в учебном процессе применяются дважды:

- после прохождения раздела «легкая атлетика» и перехода в спортивный зал (2 неделя октября) до выхода на снег для проведения лыжной подготовки (с 3 недели января);
- по окончании лыжной подготовки и перехода в спортивный зал (середина марта) до выхода на открытый воздух для проведения занятий по легкой атлетике (последняя неделя апреля).

Экспериментальная методика уроков физической культуры с использованием упражнений на тренажерных устройствах была разработана на основании анализа научно-методической литературы, результатов исследования по определению параметров разнонаправленных упражнений и предварительного сравнительного эксперимента.

Урок физической культуры, на котором применяются тренажерные устройства («тренажерный» урок), проводится на общепринятой схеме, состоящей из трех взаимосвязанных частей (таблица 1).

Таблица 1

Примерная схема урока физической культуры с использованием тренажерных устройств

Части урока	Задачи	Средства	Интенсивность по ЧСС (уд/мин)	Объем (мин)
Подготовительная	1. Организовать учащихся	Построение, проверка и сообщение задач урока, строевые приемы и упражнения на координацию движений.		2
	2. Подготовить опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма к предстоящим нагрузкам.	Бег умеренной интенсивности с изменением направления, прыжки, многоскоки, ОРУ в движении.	120-140	6
Основная	1. Развивать быстроту движений.	Велотренажер «Здоровье», беговая дорожка-массажер «Колибри».	160-180	5
	2. Развивать силовые качества	Комплекс тренажеров для развития силовых качеств	140-170	19
	3. Развивать выносливость	Велотренажер «Здоровье», велостанки и др.	150-180	9
Заключительная	1. Снизить возбуждение сердечно-сосудистой и дыхательной системы, центральной нервной системы	Упражнения на восстановление дыхания, расслабление основных мышечных групп, задания-игры для повышения внимания	100-110	4
	2. Подвести итоги урока	Оценить за работу на уроке, указать наиболее типичные ошибки, дать задание на дом		

Важным является то, что рекомендуемые параметры нагрузки могут быть использованы при работе на тренажерах других типов, а не только использованным нами.

Применение тренажерных устройств по разработанной методике позволило повысить средние результаты при сдаче нормативов программы и физкультурно-оздоровительного комплекса в подтягивании на перекладине на 32,7%, в беге 100 м – 7,4%, в беге 3000 м – 5,1%. Коли-

чество учащихся, выполнивших нормативы по всем видам испытаний, составила к концу учебного года 77.

Предлагаемая методика использования тренажерных устройств достаточно эффективна и позволяет осуществлять физическую подготовку без существенного изменения учебного и графика прохождения программы физического воспитания, а потому может быть применена для юношей 16-17 лет в других типах учебных заведений.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ, КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Д.А. Шутьченко

Анализ литературных источников показывает, что огромный потенциал спортивного ориентирования – уникальная сфера жизнедеятельности, способная оказать позитивное воздействие не только на здоровье и физическое совершенствование, но и духовный мир, культуру ребенка, удовлетворить его потребность в общении с другими детьми, с природой, дать ему возможность отдохнуть, снять напряжение – субъективно.

Спортивное ориентирование является массовым, доступным средством оздоровления, не требующих больших капитальных вложений. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе, в лесном массиве, парке или живописной зоне отдыха. Занятия спортивным ориентированием удачно сочетают физическую и умственную деятельность на фоне положительных эмоций, вызванных постоянной сменой видов природы и ландшафта, с процессом выполнения ряда интеллектуальных действий с целью определения оптимального варианта поиска и «взятия» контрольных пунктов (КП). В процессе оздоровительных занятий спортивным ориентированием занимающиеся работают с компасом, читают спортивную топографическую карту, сличают ориентиры и образно представляют местность и др. Занятия этим видом спорта с оздоровительной направленностью комплексно воздействуют на организм человека, качественно развивая не только его физические, но и психические, психофизиологические качества, что является необходимым условием для гармоничного развития личности и укрепления здоровья. В связи с тем, что в основе физических нагрузок при занятиях спортивным ориентированием лежат ходьба и бег, то, следовательно, оздоровительное воздействие на организм занимающихся такое же, как и в ходьбе и беге, которые, по мнению многих исследователей, являются одними из эффективных и доступных средств комплексного оздоровительного воздействия на системы организма.

Таким образом, нами разработано содержание, организация и методика оздоровительных занятий спортивным ориентированием с детьми школьного возраста, проанализирована научно-методическая литература по оздоровительной работе с детьми, разработаны оздоровительные трассы спортивного ориентирования и выявлено их влияние на функциональное состояние организма и исследовано отношение занимающихся к разработанной форме занятий спортивным ориентированием с оздоровительной направленностью. Организация исследования учебных трасс в кружках спортивного ориентирования проводилось нами в 2009 году в течение 1,5 месяца в УО «ГООБР». В процессе работы было обработано 15 карточек, в занятиях приняли участие 15 детей в возрасте от 12 до 13 лет имеющие допуск врача и отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группам (2А). Маршрут трассы спортивного ориентирования замкнутый, т. е. начинается и заканчивается в одном месте территории леса «ЛЯТОХИ». На старте была вывешена схема маршрута с кратким описанием характера маршрута и характером нагрузки на нём. Длина дистанции составляет 2500 м с семью КП:

- 1-й КП «Память»
- 2-й КП «Речь»
- 3-й КП «Внимание»
- 4-й КП «Мышление»
- 5-й КП «Воображение»
- 6-й КП «Ощущение»
- 7-й КП «Восприятие»

Каждый КП представляет собой площадку общей площадью не менее 3 м² обозначенную яркой лентой, на которой размещается необходимый инвентарь для оборудования кп. На каждом кп устанавливается призма с номером и названием кп.

Среди методик, направленных на исследование памяти был предложен первый КП «Память» оборудована на расстоянии 350 м от старта. Она предназначена для развития памяти у детей. Ребятам необходимо было запомнить в течение 30с. предложенные на планшете геометриче-