

11. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УСВОЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ПРИКЛАДНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Бобрик В.Г.,

студент 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Карелин М.А.

За последнее время значительно снижается уровень физической подготовки и состояние здоровья учеников. Школьники из-за низких физических, психических и функциональных возможностей затрудняются в освоении многих дисциплин, а так же на уроках «Физической культуры и здоровья» с затруднениями усваивают программу.

В современных условиях социально-экономического развития одним из определяющих факторов становится здоровье [1]. Однако результаты научных исследований, свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер, что в свою очередь не позволяет в полной мере усваивать материал по предмету «Физическая культура и здоровье». Поэтому в настоящее время остро стоит вопрос сохранения и укрепления психического и физического здоровья школьников. В процессе решения данной проблемы важнейший акцент приобретает формирование у учащихся прикладных умений и навыков [5]. Прикладная физическая подготовка (ПФП) является специализированным видом физического воспитания, направленным на достижение и сохранение оптимальной физической подготовленности [2, 3]. ПФП как специальный педагогический процесс, направленный на использование форм, средств и методов физического воспитания. Она подчиняется общим педагогическим закономерностям физического воспитания и направлена не только на развитие профессионально значимых физических качеств, но и на активное содействие разностороннему развитию, образованию и воспитанию личности, обеспечивает развитие физических и психофизических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности и безопасности в обычных бытовых и экстремальных ситуациях [5, 6].

Цель работы – разработка методики применения в учебном процессе прикладных упражнений для повышения уровня физической подготовленности школьников.

Материал и методы. Исследование проходило среди учащихся 9-х классов средней школы № 46 г. Витебска. Материалом исследования был годовой план – график, поурочный план – график учебного процесса по предмету «Физическая культура и здоровье» для 9 классов, а также планы – конспекты уроков. В работе использовались следующие методы педагогические наблюдения; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В ходе нашего исследования был проведен педагогический эксперимент, сформированы контрольная и экспериментальная группы из числа учащихся 9-х классов средней школы № 46 г. Витебска. Эксперимент проводился 1 месяц в количестве 13 занятий. Ученикам экспериментальной группы были предложены к изучению комплексы прикладных гимнастических упражнений (лазание, перелазание, преодоление препятствий, метание, перенос тяжестей, перенос партнера). Контрольная группа занималась по программе «физическая культура и здоровье» для 9 классов. В конце эксперимента были проведены контрольные тестирования - наклон вперед из исходного положения сидя на полу, поднимание туловища за 1 мин, бег 30 м, челночный бег 4 ч 9 м, бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь, бег 1000 м. Мы их сравнили с показателями результатов в начале года. В экспериментальной группе результаты в среднем повысились на 0.5 балла, а в контрольной на 0.2 балла.

В контрольной группе после эксперимента средний балл составил у юношей – 6.1, девушек – 5.9 балла, экспериментальной юноши – 6.5, девушек – 6.1 балла. Таким образом, разность результатов контрольной и экспериментальной групп в среднем составляет: у юношей – 0,4 балла, у девушек – 0,2 балла, что говорит об эффективности применения прикладных гимнастических упражнений, для лучшего усвоения программного материала по предмету «Физическая культура и здоровье».

Заключение. Гимнастические прикладные упражнения не имеют строго регламентированного стиля исполнения как в технике спортивных упражнений, так движений и элементов. Исходя из этого, данные упражнения становятся намного проще для их выполнения и изучения. За короткий промежуток времени применение нашей методики, включающую данные упражнения, позволили ученикам повысить уровень физической подготовленности. Они повысили свои оценки по нормативам и показали лучшие результаты по сравнению с контрольной группой. Так же прикладные гимнастические упражнения яв-

ляются для многих движений, элементов подготовительными, а в некоторых случаях их можно использовать как подводящие, так же для обучения и развития физических качеств, носят воспитательный характер. Применение данной методики в нашем исследовании показала, что данные упражнения могут применяться в учебном процесс на уроках «Физическая культура и здоровье».

Литература:

1. Ашмарин Б.А. Обучение физическим упражнениям. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. – 118.
2. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смолевского. – изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, [1] с.: ил. – (Высшее образование).
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1985. – 265 с.
5. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка. – Брест: БГТУ, 2005. – 276 с.

ОПТИМИЗАЦИЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Высоцкая Д.С.,

студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Михаленок Е.В.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников-гонщиков. Все остальные качества – быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация – следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными. Фактором, определяющим уровень спортивной работоспособности лыжника-гонщика, является выносливость. Чтобы достичь высоких результатов в гонках на лыжах, нужна многолетняя систематическая тренировка.

Цель работы – оптимизация учебно-тренировочного процесса на основе разработки нормативов по оценке уровня развития общей и специальной выносливости и соотношение объемов общей и специальной выносливости лыжников-гонщиков 1 разряда и КМС.

Материал и методы. Исследование проводилось в течение одного годового цикла (с мая 2012 г. по май 2013 г.) в Витебском училище олимпийского резерва. В эксперименте принимали участие лыжники-гонщики не ниже первого спортивного разряда и кандидаты в мастера спорта, из которых было скомплектовано две группы по 12 человек в каждой. Спортивные результаты лыжников в обеих группах в предыдущем сезоне были примерно одинаковые. По физическому развитию, уровню объема общей и специальной выносливости статистически достоверных различий между группами не было. Тестирование проводилось с целью выявления исходного уровня общей и специальной выносливости и его изменения в ходе тренировочного процесса и проведенного эксперимента.

Результаты и их обсуждения. Для оценки общей выносливости проводились следующие тесты: бег 1500 м, кросс 5 км, имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе (кол-во циклов за 1 мин), для оценки специальной выносливости: гонка на лыжероллерах классическим ходом 10 км, прыжковая имитация в подъем 100 м, гонка на лыжах классическим ходом 10 км. Для оценки специальной выносливости: прохождение 10-километровой дистанции на лыжероллерах классическим ходом с учетом времени, прыжковая имитация с палками в подъемы крутизной 7 градусов, прохождение 10-километровой дистанции классическим ходом с учетом времени.

Начиная с летне-осеннего периода, каждая группа проходила контрольные тесты в одни и те же сроки с контрольными тренировками и соревнованиями, проводимыми в предыдущем годовом цикле. В следующем сезоне были проведены повторные упражнения, в которых использовались такие же тесты по общей и специальной выносливости.

В ходе эксперимента экспериментальная группа выполняла учебно-тренировочную работу с большим объемом на развитие специальной выносливости, согласно разработанного нами годового и текущего планирования, а контрольная по методическим рекомендациям федерации лыжных гонок [4].

Анализ показателей тестов по развитию общей выносливости лыжников-гонщиков показал, что различие показателей после эксперимента в беге на 1500 м, кроссе по пересеченной местности 5км и имитации работы рук в попеременном двухшажном ходе между контрольной и экспериментальной группой статистически недостоверны при $P > 0,05$. По показателям специальной выносливости – гонка на лыжах 10 км, гонка на лыжероллерах 10км и прыжковая имитация в подъем 100 м, обнаружены статистически достоверные различия при $P < 0,05$. Между контрольной и экспериментальной группами, при том, что в экспериментальной группе они оказались выше [2].