

Целостность восприятия ребенка раннего возраста требует фиксации внимания на основных признаках упражнения. В этой связи, объяснение и показ педагога происходят непосредственно в процессе выполнения упражнений детьми. Двигательные задания можно считать хорошо выполненными даже тогда, когда ребенок проделывает их в соответствии с целевой установкой педагога и воспроизводит лишь существенные стороны движения. Отсутствие высокой точности и четкости, отдельных элементов движений в этом возрасте не является ошибкой.

Заканчивается основная часть физкультурного занятия, как правило, подвижной игрой высокой интенсивности. С целью качественного освоения разных видов физических упражнений и гармоничного развития всех мышечных групп рекомендуется не повторять в подвижной игре движения, которые дети преимущественно выполняют в основной части занятия.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки. В ее содержание включаются ходьба в спокойном темпе, динамические дыхательные упражнения, подвижные игры малой интенсивности. Подведение итогов занятия с детьми первой младшей группы может проходить и в рефлексивной форме. Например, педагог хвалит всех детей и задает им следующие вопросы «Вспомните, дети, что мы сегодня делали на занятии?», «В какую игру играли с мячами?», «Что мы делали с флажками?» и др. Такие методические приемы не только нормализуют физическое состояние воспитанников, но и развивают двигательную их память, активизируют мыслительные процессы.

Заключение. Таким образом, методика проведения физкультурных занятий с детьми первой младшей группы характеризуется спецификой использования средств, методов и методических приемов, применение которых позволит педагогам создать оптимальные и безопасные условия для их гармоничного физического развития.

Список литературы

1. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО; Аверсев, 2013. – 416 с.
2. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Выш. шк., 2010. – 288 с.

МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ

*П.К. Гулидин, Д.П. Гулидин
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Значительное место во многих видах спорта процессе физического воспитания подрастающего поколения отведено силовой подготовке. Термин «силовые способности» получил распространение в связи с большим многообразием проявления силы: абсолютная сила, взрывная сила, быстрая сила, ускоряющая сила, стартовая сила, силовая выносливость и др. Для совершенствования силовой подготовки в учебно-тренировочном процессе разрабатываются все новые педагогические технологии. Эффективность данных технологий зависит от возможности получать объективную оценку показателей уровня силовых способностей человека, как вначале, так и в процессе силовой подготовки. Для этих целей специалистами разработано большое количество тестов и контрольных упражнений, а также целый ряд инструментальных методик. Что касается тестов и контрольных упражнений они помогают педагогам, однако имеют ряд недостатков: «ручное» измерение показателей, влияние на результат места проведения тестирования, анатомо-физиологических особенностей человека, невозможность оценить силовые показатели отдельных групп мышц и т.д. Анализ научно-методической литературы показал, что вопросом создания инструментальных методик по оценке силовых способностей человека на протяжении ни одного десятилетия занимается целый ряд исследователей. Для создания этих методик применялись тензодатчики, которые наклеивались на кольцо динамометра, и производилась аналоговая регистрация на фотошлейфном осциллографе, либо при помощи тепловых или чернильных самописцев и т.д. Обработка полученных графиков производилась в «ручную», что давало большой процент погрешности, также данная аппаратура довольно громоздкая, дорогостоящая и требующая большой объем расходных материалов (специальная фотобумага или бумага для тепловой записи). Научно-технический прогресс продвинул развитие технологий для определения показателей приложения силы в других областях знаний, появились промышленного производства тензодатчики, современные персональные компьютеры и

т.д. Мы предположили, что методики для оценки показателей силовых способностей человека уже возможно имеются в продаже. Однако, поиск по интернету и базам продажи аппаратуры для отрасли спорта, не увенчался успехом. Тогда возникла гипотеза собрать комплектующие из других областей деятельности и, адаптируя их к нашим задачам, создать метод оценки показателей силовых способностей человека, отвечающий современным требованиям с устранением недостатков уже имеющихся методов.

Цель работы: создать инструментальный метод определения показателей силовых способностей спортсмена.

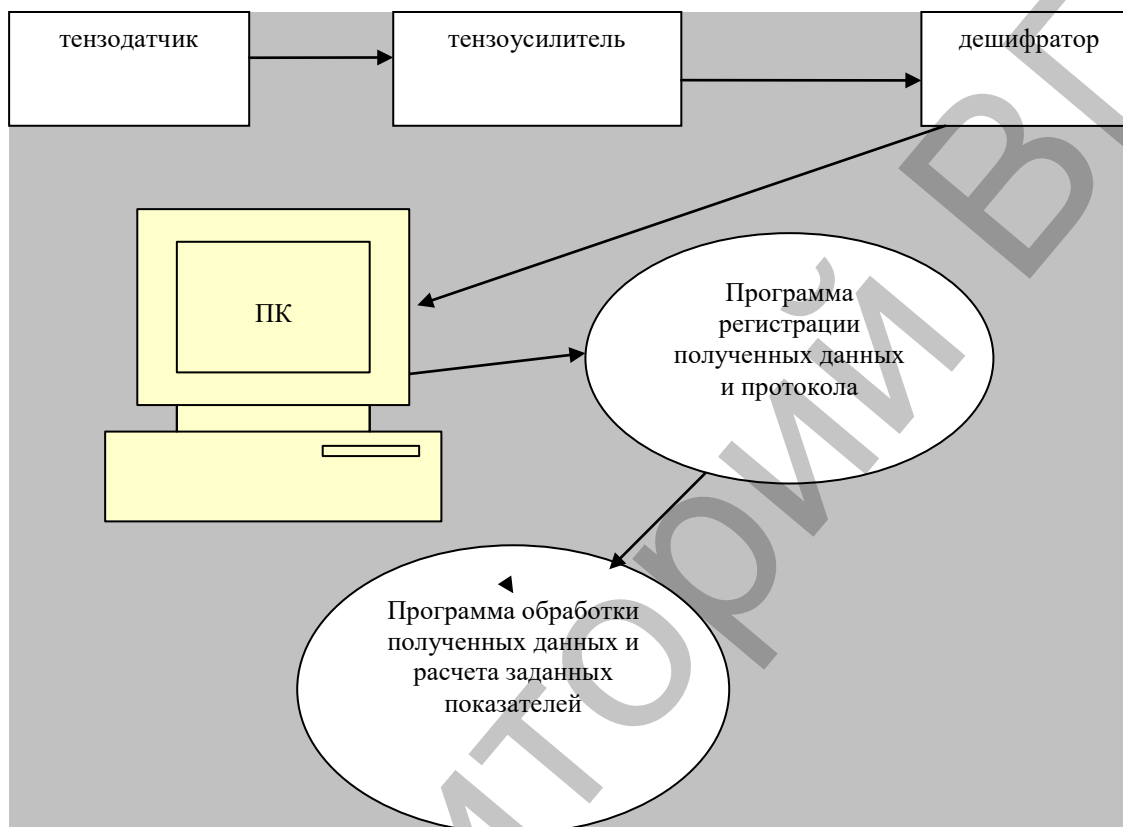


Рис. 1 – Блок-схема инструментального метода определения комплекса силовых показателей у спортсменов

Материал и методы. В комплект аппаратуры (Рис. 1), созданного инструментального метода определения комплекса показателей силовых способностей спортсмена, включены: тензодатчик, тензоусилитель, дешифратор, персональный компьютер (все комплектующие детали промышленного производства). Программистом Гулидиным Д.П. были написаны две программы получения и обработки данных на персональном компьютере.

Результаты и их обсуждение. Представленный инструментальный метод определения силовых способностей спортсменов прошел апробацию по изучению данных физических способностей у школьников и юных спортсменов, и подтвердил свою эффективность. Он позволяет за одно измерение определить абсолютную силу, время ее нарастания (что позволяет рассчитать градиент силы, т.е. взрывную силу), импульс силы и силу (за любой промежуток времени), силовую выносливость. Устройство тензодатчика позволяет измерять силовые показатели, как при растяжении, так и при сжатии, что дает возможность его использования в различных модификациях тензоплатформ. Данный метод имеет возможность определения силовых показателей с дискретностью до одной десятой ньютона и время – до одной десятитысячной секунды, погрешность измерения меньше одного процента, что отвечает современным требованиям к методам научных исследований в области физической культуры и спорта.

Для определения показателей силовых способностей отдельных групп мышц представленный метод используется совместно с «Устройством для измерения силовых показателей различных групп мышц» [1]. Оперативное получение информации о силовых способностях,

портативность комплекта аппаратуры, высокая дискретность полученных показателей, относительно небольшая стоимость делает этот метод приемлемым не только для научных исследований, но и применения в учебно-тренировочном процессе для получения срочных объективных данных тренеру и спортсмену об изменениях силовых показателей.

Заключение. Создан инструментальный метод определения показателей силовых способностей спортсмена, который позволяет определять абсолютную силу и время ее нарастания (что позволяет рассчитать градиент силы, т.е. взрывную силу), импульс силы и силу (за любой промежуток времени), силовую выносливость. Данный метод позволяет определять показатели силовых способностей с дискретностью до одной десятой ньютона и время – до одной десяти тысячной секунды, погрешность измерения меньше одного процента. Предложенный метод имеет большие возможности для использования, как в научных исследованиях по изучению показателей силовых способностей спортсменов, так и в учебно-тренировочном процессе для получения срочных объективных данных тренеру и спортсмену.

Список литературы

1. Гулидин П.К., Кабанов Ю.М. Устройство для измерения показателей силы различных мышечных групп человека. - Патент / полезная модель/ № 8765 зарегистрирован 2012. 04.11.

К ПРОБЛЕМЕ ПОВЫШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ

*В.И. Домбровский
Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина*

Актуальной проблемой привлечения молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями является повышение ее образовательного уровня в вопросах физического воспитания. Неполное освещение вопросов, касающихся самостоятельных занятий, говорит о необходимости более глубокого изучения данной темы [1, с. 43].

Цель исследования – изучение проблемы повышения образовательного уровня самостоятельно занимающихся физическими упражнениями студентов

Материал и методы. Для выяснения образовательного уровня у студентов факультета иностранных языков, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями, нами был проведен анкетный опрос, в котором участвовало 126 студентов (40 юношей и 86 девушек), а также многократные беседы на занятиях и в индивидуальной форме.

Анализ научной литературы, опрос, анкетирование и интервьюирование, педагогическое наблюдение, анализ полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследований способствовали определению двух групп самостоятельно занимающихся – с относительно высоким уровнем знаний по вопросам физической культуры и относительно низким уровнем знаний.

По результатам опроса выяснено:

- около 70% занимающихся имеют относительно низкий уровень знаний по вопросам физической культуры;

- более 30% занимающихся – относительно высокий уровень.

На вопрос о положительном влиянии физического воспитания на состояние здоровья, высокий уровень знаний показали 95% опрошенных, и только 5% не смогли ответить на этот вопрос. Наличие высоких знаний по этому разделу физической культуры объясняется наличием в достаточной степени литературы по данной тематике, а также материалов учебной программы.

Установлено, что сведения о норме двигательной активности имеют только 22% респондентов. Сведения по определению уровня физического развития имеют 30% респондентов, у 70% эти сведения отсутствуют. Знания и навыки по определению уровня физической подготовленности имеет 20% самостоятельно занимающейся молодежи.

Аналогичные показатели нами получены по вопросам, касающимся самостоятельного нормирования нагрузок (25% положительных ответов, 75% - отрицательных). Также проводился анализ заболеваемости этих же студентов.

В результате исследований выяснилась определенная зависимость эффективности самостоятельно занимающихся студентов от их образовательного уровня в вопросах физического воспитания: