

занятий и во внеучебной деятельности. Это возможно путём создания таких ситуаций, в которых студенты могли бы переживать чувства любви и гордости за свою родину, восхищаться её героической историей, ролью в развитии мировой цивилизации. В учебно-воспитательном процессе преподавателю нужно чаще обращаться к традиционным для белорусского менталитета средствам гражданско-патриотического воспитания; включать молодых людей в деятельность не только детских и молодёжных организаций Республики Беларусь, но и международных. Таким образом у студентов появится возможность приобщиться к другой культуре и традициям. Это будет способствовать формированию понимания, что люди отличаются не только цветом кожи, но и своим мировоззрением;

– усилить идеологическую составляющую молодёжных средств массовой информации. Сегодня появилось достаточно много печатных изданий, телевизионных передач для детей и молодёжи;

Таким образом, гражданско-патриотическое воспитание — процесс, основывающийся на гражданско-патриотических ценностях. Данный процесс должен в полной мере обеспечиваться системой общереспубликанских мер мировоззренческого, идеологического, правового, политического, пропагандистско-информационного и организационного характера, подкреплённых конкретными будничными делами молодёжи. Подрастающему поколению необходимо иметь ценностно-мировоззренческие прогрессивные ориентиры, научные представления об идеале общественного устройства.

Список цитируемых источников

1. *Вишневецкая, Л. В.* Гражданская активность как составляющая гражданского воспитания молодёжи / Л. В. Вишневецкая // Адукацыя і выхаванне. — 2006. — № 1. — С. 13—17.
2. *Зубко, Д. П.* Современные аспекты воспитания патриотизма и гражданственности / Д. П. Зубко // Проблемы выхавання. — 2005. — № 1. — С. 12—16.
3. *Кабуш, В. Т.* Патриотическое воспитание школьников в современных социокультурных условиях / В. Т. Кабуш // Адукацыя і выхаванне. — 2005. — № 8. — С. 14—16.

УДК 796.077

Филимонов Н. Н.

Государственное учреждение образования «Средняя школа № 9 г. Барановичи», Республика Беларусь

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКИ

Введение. В Республики Беларусь перед учреждениями образования остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, формированию базы движений. За последние годы состояние здоровья обучающихся прогрессивно ухудшается. У большинства школьников имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Поэтому актуальной задачей для преподавателей физической культуры является поиск и внедрение в практику физического воспитания обучающихся современных средств физической культуры.

В процессе физического воспитания подрастающего поколения важное место отведено воспитанию координационных способностей, так как высокий уровень развития двигательных способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности и достижению высоких спортивных результатов. Для наилучшего развития координационных способностей необходимо заниматься спортом и осуществлять целенаправленное воздействие на физическое развитие подростков. Подростковый возраст в плане физического развития характеризуется достижением наилучших результатов и их стабилизацией [1].

В настоящее время, большой популярностью среди обучающихся пользуется фитбол-гимнастика, при этом не только в качестве комплексов физических упражнений для коррекции фигуры, но и как средство реабилитации и рекреации. Анализ научной литературы показывает, что по своему оздоровительно-терапевтическому воздействию на организм занимающихся комплексы физических упражнений с использованием фитболов ничем не уступает традиционным аэробным комплексам, а в большинстве случаев превосходят возможности танцевальной и силовой аэробики.

Основная часть. Программы с использованием фитбол-гимнастики уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых. Возможности её применения настолько широки и диапазон упражнений настолько огромен, что под грамотным руководством преподавателя они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

Цель исследования — изучить методические особенности проведения занятий, направленных на воспитание координационных способностей с использованием средств фитбол-гимнастики.

Анализ научной литературы позволил выявить, что, упражнения на координацию, выполняемые на фитболе можно классифицировать на две группы:

- упражнения в движении;
- общеразвивающие упражнения.

Классифицируя упражнения на фитболе по анатомическому признаку, мы сможем более точно воздействовать на нужные участки тела. Поделив упражнения на группы можно более точно воздействовать по отдельности на мышцы рук и плечевого пояса, ног и таза, мышцы шеи и спины, а также можно одновременно воздействовать на несколько мышечных групп — (спина-ноги, спина-ноги-руки, спина-брюшной пресс-руки). Отметим, что упражнения необходимо проводить только после предварительной физической и функциональной подготовки, при постепенном увеличении объема нагрузки.

Занятия на фитболах можно выполнять с использованием предметов: мяч; медицинбол; гантели; утяжелители. Классификация по признаку использования предметов помогает регулированию объема нагрузки в большую или в меньшую сторону, воспитанию различных физических качеств (выполнение упражнений с гантелями, утяжелителями способствуют увеличению силы; выполнение упражнений с мячом, гимнастической палкой — координации движений).

Упражнения фитбол-гимнастики без предмета можно выполнять в разных исходных положениях: лежа на спине; лежа на животе; лежа на боку; лежа на животе на фитболе; лежа спина на фитболе; лежа боком на фитболе; сидя; сидя на фитболе. Независимо от того, в каком исходном положении выполняются, упражнения способствуют развитию одной или нескольких мышечных групп.

Используя фитбол, как предмет, выполняя его подбрасывание и перебрасывание с последующей ловлей, можно тем самым развивать не только координацию движений, но и зрительную координацию (движения, для выполнения которых необходима точная работа зрительного анализатора), тактильное чувство (ощущения поверхностью кожи), проприорецептивное чувство (мышечно-суставное). Подбрасывания и ловлю фитбола можно выполнять из любых исходных положений, с ударами об стену, о пол, с хлопками в ладоши, приседаниями.

Применение фитбола как препятствие позволяет воспитывать у занимающихся ловкость — перекатываясь, перелезая, перепрыгивая (вперед, назад, в стороны) через мячи разной высоты. Эти упражнения позволяют улучшить двигательные возможности с искусственным моделированием условий внешней среды. Такие упражнения можно использовать в эстафетах и играх при составлении программ спортивных праздников.

Занятия с использованием средств фитбол-гимнастики необходимо начинать с простых упражнений и постепенно переходить к более сложным [2].

Для увеличения нагрузки, при выполнении упражнений на руки и ноги можно использовать утяжелители: манжеты, наполненные песком, имеющие определенный вес. Вес утяжелителей необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся и исходя из поставленных задач.

Классификация по признаку использования предметов помогает регулированию объема нагрузки в большую или в меньшую сторону, воспитанию различных физических качеств. Так, выполнение упражнений с гантелями, утяжелителями способствуют увеличению силы; выполнение упражнений с мячом, гимнастической палкой — координации движений.

Для того чтобы увеличить объем нагрузки на требуемые мышечные группы, необходимо изменить исходное положение, уменьшив площадь опоры. Для этого можно использовать различный инвентарь, в том числе и фитбол. Например, при выполнении упражнения — поочередное поднятие прямых ног в положении лежа на спине, динамически укрепляются мышцы бедра и брюшного пресса. Если уменьшить опору, лечь спиной на фитбол и, поднимая ногу, сохранять туловище прямым, в этом случае оказывается статическое воздействие на мышцы туловища и опорной ноги, не участвующие в поднятии другой ноги. Таким образом, использование фитбола, как опоры, позволяет включить в выполнение упражнения большее количество мышечных групп, тем самым, улучшая координацию движений.

Организация занятий фитбол-гимнастикой зависит от количества занимающихся. Индивидуальные занятия предусматривают проведение занятий со специалистом индивидуально с каждым занимающимся. Занятия в группах предусматривает объединение в небольшие группы от шести до десяти человек, при этом каждой группе дается отдельное задание. Индивидуальные занятия и занятия в группах в основном проводятся среди лиц, имеющих отклонения по состоянию здоровья, и инвалидов. Такая организация занятий необходима в тех случаях, если в одной группе занимаются люди с различными заболеваниями или патологическими изменениями.

Заключение. Таким образом, в зависимости от поставленных задач на уроке упражнения с фитболом можно использовать как в подготовительной, так в основной части урока. В подготовительной части используют всем уже известные, выполняемые ранее упражнения, которые будут помогать эффективной разминке мышечно-связочного аппарата и активизации деятельности внутренних процессов в организме (сердечной, дыхательной, нервной деятельности). В основной части урока упражнения в движении помогают решать конкретно поставленные задачи тренирующего воздействия на организм и могут использоваться как самостоятельные упражнения.

Упражнения, выполняемые на фитболах, имеют различную направленность по признаку преимущественного воздействия, для формирования силы, гибкости, для релаксации, коррекции осанки, координации

движений, проведение дыхательных упражнений. Это помогает созданию условий гармонического построения комплекса упражнений с максимально возможным эффектом воздействия на организм занимающихся с учётом индивидуального состояния здоровья и физической подготовленности.

Список цитируемых источников

1. Лошенко, Е. В. Совершенствуем равновесие у занимающихся оздоровительной аэробикой / Е. В. Лошенко, Л. Д. Назаренко // Физическая культура в школе : Науч.-метод. журнал. — 2007. — № 4. — С. 66—69.
2. Лях, В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте / В. И. Лях // Физическая культура в школе. — 2018. — № 3. — С. 20—25.

УДК 796.88

Филимонов Н. Н., Филимонова Н. И., Ковальчук Д. Л.

Государственное учреждение образования «Средняя школа № 9 г. Барановичи», Республика Беларусь
Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Введение. Актуальность исследования обусловлена тем, что взрывная сила — это основное физическое качество в тяжелой атлетике, которое необходимо развивать в процессе спортивной тренировки. Для успешного выполнения соревновательных упражнений необходимо оптимальное развитие взрывной силы в сочетании с технической подготовкой спортсмена. В то же время наиболее эффективное упражнение для развития взрывной силы в тяжелой атлетике — тяга с подрывом с отягощением, которое имеет отличия в биомеханической структуре движения от соревновательных упражнений. Активное включение тяги с подрывом в программу подготовки юных тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования может привести к ухудшению технической подготовленности спортсмена. Кроме того, большой объем работы с отягощением в перспективе может негативно сказаться на развитии опорно-двигательного аппарата юных тяжелоатлетов. Таким образом, очевидна необходимость поиска способов развития взрывной силы с помощью средств и методов, не вызывающих отрицательного переноса с техникой классических соревновательных упражнений — рывка и толчка [1].

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от: конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: собственно-мышечные; центрально-нервные; личностно-психические; биомеханические; биохимические; физиологические факторы; различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [2].

Основная часть. Цель исследования — проанализировать методику воспитания взрывной силы у юных спортсменов.

Эффективное планирование тренировочного процесса на этапах предварительной и начальной подготовки предполагает определение средств и методов, которые позволили бы добиваться поступательного роста мышечной силы при всестороннем развитии всех систем организма с учётом возрастных физиологических особенностей юных спортсменов. [2].

Для успешного решения этой задачи необходимо также определить уровень интенсивности и объём тренировочной нагрузки, при котором будет достигаться наибольший эффект. Определение оптимального количества подходов и повторений при тренировке различных мышечных групп с учётом целей и задач, стоящих на каждом этапе подготовки, позволит предотвращать выполнение чрезмерной, излишней нагрузки, что, несомненно, благоприятно скажется как на возрастном развитии подростков, так и на росте спортивных результатов [2].

Основными методами развития мышечной силы у юных спортсменов, по мнению автора, должны выступать:

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего веса;
- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения;
- метод повторного выполнения статического силового усилия.

Автор указывает, что относительно большой объём мышечной работы, выполняемый в процессе использования метода повторного выполнения силового упражнения с малым и средним весом, приводит к интенсивному обмену веществ. При использовании этого метода устраняется опасность чрезмерного натуживания, вредного для организма юного спортсмена.

Отметим, что значительное место в развитии мышечной силы при занятиях с подростками должно быть отведено методу повторного выполнения силового упражнения с отягощениями среднего веса.