

Для того, чтобы процессы восстановления проходили полностью в пауэрлифтинге следует использовать сплит-тренировку. Особенность этой тренировки заключается в том, что разные мышечные регионы тренируются в различные тренировочные дни [6].

В процессе силовой подготовки в пауэрлифтинге также необходимо учитывать типы телосложения. Это объясняется тем, что спортсмены с различными типами телосложения по-разному реагируют на нагрузку, по-разному у них протекают процессы восстановления.

Список цитируемых источников

1. Андреев, В. Н. Атлетическая гимнастика : метод. пособие / В. Н. Андреев, Л. В. Андреева. — М. : Спортивная книга, 2005. — 127 с.
2. Бартош, О. В. Сила и основы методики её воспитания : метод. рекомендации / О. В. Бартош. — Владивосток : Мор. гос. ун-т; 2009. — 47 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. — М. : Физкультура и спорт, 1977. — 215 с.
4. Балько, П. А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге / П. А. Балько // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2008. — № 8 (42). — С.9—11.
5. Арефьев, В. Г. Основы теории и методики физического воспитания : учебник / В. Г. Арефьев, П. П. Камянца-Подольский, О. А. Буйницкий. — 2011. — С 73—81 с.
6. Бударников, А. А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе : учеб. пособие / А. А. Бударников. — М. : РУДН, 2012. — 155 с.
7. Берштейн, Н. А. Физиология движения и активность. — М. : Наука, 1990. — 495 с.

УДК 796.799

П. Д. Бандура, А. И. Берташ

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ПРИМЕНЕНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 12—13 ЛЕТ

Введение. Одна из основных задач государственной политики направлена на создание условий для развития физической культуры и спорта, как эффективного средства привлечения детей к активному образу жизни. Учреждения общего среднего образования реализуют цель формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха [1].

Для возрастных особенностей развития ребенка 12—13 лет характерна интенсивная двигательная активность. Высокий уровень развития скоростных и координационных способностей определяет хорошую работоспособность. Координационная способность — это умение наиболее правильно управлять своим телом, опираясь на чувства времени и темпа, оценку прилагаемых усилий, а также положение в пространстве [1].

Основная часть. В период развития ребенка 7—8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью ритмичности и скоростных параметров. К возрасту 11—14 лет возрастает точность дифференцировки мышечных усилий, совершенствуется возможность к воспроизведению установленного темпа движений. Школьники 13—14 лет могут осваивать сложные двигательные координации, что определено завершением развития сенсомоторной функциональной системы, достижением максимальной степени в содействии всех анализаторных систем и окончанием формирования ключевых механизмов произвольных движений [2].

В онтогенетическом формировании двигательных координаций возможность ребенка к разработке новых двигательных программ достигает собственного максимума к 11—12 годам. Ряд авторов (Лях В. И., Назаренко Л. Д. и др.) свидетельствует о том, что данный возрастной период наиболее подвержен целенаправленной спортивной тренировке. Зафиксировано, что у мальчиков степень развития координационных возможностей с возрастом больше, чем у девочек. Они характеризуются точностью регулирования силовыми, временными и пространственными параметрами. Развитие координационных способностей способствуют быстрому выполнению необходимых действий для решения задач по передвижению тела в пространстве с учетом меняющихся условий [3].

Ребёнку на уроках учебного предмета «Физическая культура и здоровье» необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у обучающихся, искать новые средства, повышающие интерес к урокам физической культуры, к игровым занятиям. В этой связи использование координационных (скоростных) лестниц направлено на освоение техники движений, быстроты и точности использования двигательных навыков и умений во внезапно меняющейся игровой обстановке и является одним из путей повышения интереса к урокам физической культуры, к игровым занятиям.

Координационная лестница представляет собой спортивное оборудование, предназначенное для увеличения и развития скоростных навыков при выполнении движений на короткие дистанции, для развития маневренности, ловкости, выносливости, силы и координации движений [5]. Удобство и оперативность в подготовке координационной лестницы к занятиям и сборка в конце занятия — с этими задачами могут справиться любые занимающиеся. Ее можно использовать на занятиях в зале и на уличной площадке. Применение ее в образовательном и тренировочном процессе с обучающимися 12—13 лет может способствовать изучению различных видов движений.

Занятия на координационной лестнице позволяют регулировать уровень нагрузки. Это определяет возможность занятий всем желающим в зависимости от группы здоровья и физической подготовленности. Дети могут формировать и совершенствовать навыки в ходьбе, беге в разном темпе, прыжках, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве, совершать движение с изменением направления.

Широкий перечень упражнений, выполняемых на координационной лестнице, позволяет ее использовать для специальной физической подготовки, предназначенной для конкретного вида спорта. Большая часть упражнений направлена на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса, развития чувства ритма тела и координации. Это весьма эффективно для общей физической подготовленности людей разных возрастных групп.

Координационная лестница используется для индивидуальных и групповых занятий. Выполнение упражнений способствует развитию мышц, повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, развивает выносливость [4].

Она содействует формированию навыка смены направления движения. Выполнение бега с рывками и аритмичного бега повышает стартовую скорость и показатели времени торможения. Кроме того, занятия в виде прыжков и шагов могут стать хорошим набором универсальных аэробных тренировок. Координационная лестница рекомендуется к применению во всех игровых видах спорта: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, лыжные гонки, регби, гандбол. Постоянная смена ситуации требует умения резко ускоряться, быстро менять направление движения и останавливаться.

Тренировка с помощью координационной лестницы включает в себя бег, бег вприпрыжку, приставные шаг, прыжки. Основные требования на занятиях с координационной лестницей:

- обеспечение свободного пространства с обоих концов лестниц и по обеим сторонам от них для выполнения упражнений;
- выполнение разминки в медленном темпе;
- избегание наступания на планки в результате нахождения ступней в подвешенном или пружинящем положении от квадрата к квадрату.

Заключение. В своей статье мы хотели показать, что у обучающихся 12—13 лет необходимо развивать скоростные и координационные способности, искать новые средства, повышающие интерес к урокам физической культуры, к занятиям спортивными играми и соревнованиями.

Упражнения с координационной лестницей положительно влияют на развитие быстроты и координационных способностей школьников. Координационная лестница — это отличный тренажер для повышения скорости и ловкости, координации движений, баланса, ритмичности.

Список цитируемых источников

1. *Евстафьев, Б. В.* Понятийный словарь по теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. — Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1985. — 56с.
2. *Назаренко, Л. Д.* Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. — М.: Теория и практика физической культуры, 2001. — 21 с.
3. *Лях, В. И.* Координационные способности школьников / В. И. Лях. — Минск: Полымя, 1989. — 169 с.
4. *Железняк Ю. Д.,* Спортивные игры / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. — М., 2002. — 240 с.
5. *Лях, В. И.* Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. — 2006. — 132с.

УДК 37.037.1

Е. Г. Гулюк, Е. Н. Герасимович

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Инновационная деятельность в образовании предполагает комплексные мероприятия, ориентированные на появление новшеств в образовательной сфере. Этими новшествами могут быть методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса, ресурсы, применяемые в процессе воспитания и обучения, научные теории и концепции [1].