

шкале оценки прироста физических качеств В. И. Усачёва динамика показателей физических качеств произошла за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности.

При сравнении полученных результатов по уровню развития скоростно-силовых способностей и физической подготовленности испытуемых ЭГ и КГ было установлено, что результаты взятых нами тестов за время эксперимента улучшились против исходных измерений.

Таким образом, в ЭГ прирост результата в беге «Ёлочка» на одной стороне площадки составил 10,5 %, в КГ результат увеличился на 3,2 %. Полученные результаты броска набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в даль в ЭГ увеличились на 36,2 %, в КГ прирост составил 5,1 %. Показатель прыжка в длину с места в ЭГ увеличился на 12,9 %, в КГ прирост составил 0,9 %. Результаты прыжка в высоту с разбега толчком обеими ногами в ЭГ увеличились на 21,6 %, в КГ на 1,4 %. Показатели контрольного теста сгибание разгибание рук в упоре лёжа в ЭГ увеличились на 43,5 %, в КГ на 2,1 %.

Заключение. Межгрупповой анализ полученных данных показал, что в начале эксперимента ЭГ и КГ по всем изучаемым показателям статистически достоверно не различались. Но после педагогического эксперимента выявилось статистически достоверное преимущество испытуемых ЭГ по всем показателям.

Следует отметить, что в процессе исследования применение комплексов физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, привело в ЭГ к повышению средних показателей всех контрольных тестов, что нельзя сказать о развитии физических качеств в контрольных группах.

Эффективность разработанных комплексов физических упражнений определялась путём сравнения фиксируемых измерений физических способностей испытуемых ЭГ и КГ.

Анализ полученных данных показал, что применение комплексов упражнений скоростно-силового характера у волейболисток 9—10 лет положительно повлиял на динамику уровня физической подготовленности.

В результате проведённых исследований выявлена целесообразность применения комплексов упражнений скоростно-силового характера, позволивших улучшить не только развитие скоростно-силовых способностей, но и других физических качеств. Таким образом, проведённый эксперимент свидетельствует, что повышение уровня физической подготовленности во многом зависит от подбора физических упражнений и методики их применения.

Список цитируемых источников

1. Клещев, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команд к соревнованиям / Ю. Н. Клещев — М. : Спорт. Академия. Пресс 2002. — 192 с.
2. Куколевский, Г. М. Физическое совершенствование / Г. М. Куколевский. — М. : Медицина, 2006. — 367 с.

УДК 796.012.6

Н. И. Филимонова, В. С. Юхимович

Учреждение образования «Барановичский государственный университет» Барановичи, Республика Беларусь

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Двигательная недостаточность проходит совершенно незамеченной и нередко сопровождается чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов.

Приобщение обучающихся к занятиям физической культурой — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также орга-

низованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

Основная часть. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме, позволил нам определить методические особенности проведения самостоятельных занятий физической культурой.

1. Самостоятельное тренировочное занятие физической культурой состоит из трех частей. Подготовительная часть (разминка) делится на две части — общеразогревающую и специальную.

Общеразогревающая часть состоит из ходьбы (2—3 минут), медленного бега (женщины — 6—8 минут, мужчины — 8—12 минут), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц.

2. Выполнять физические упражнения рекомендуется, начиная с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После комплекса физических упражнений силового характера и растягивания следует выполнять упражнения на расслабление.

3. Целью специальной части разминки является подготовка к основной части занятия костно-связочный аппарат и обеспечение нервно-координационной и психологической настройки организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных физических упражнений, имитационные упражнения, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения с применением целостного и расчленённо-конструктивного методов. При этом необходимо учитывать темп и ритм предстоящей работы.

4. В основной части самостоятельных занятий физическими упражнениями изучается спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развиваются физические и волевые качества: быстрота, сила, выносливость.

5. В заключительной части выполняются медленный бег, продолжительностью — 3—8 минут, переходящий в ходьбу — 2—6 минут, упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

6. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1—1,5 часа. Отметим, что заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Следовательно, тренировочные занятия должны носить комплексный характер и способствовать развитию физических качеств, укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий допускается только для квалифицированных спортсменов.

7. Планирование самостоятельных занятий осуществляется учащимися под руководством преподавателя с целью четкого определения последовательности решения задач овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня функциональной подготовленности организма. Документы планирования разрабатываются на основе программы по физическому воспитанию. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение цели, которая стоит перед учащимися всех медицинских групп, — сохранение хорошего здоровья, поддержание высоко уровня физической и умственной работоспособности.

8. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый контроль с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Целью предварительного учёта является фиксация исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся. Эти данные должен иметь каждый приступающий к занятиям для составления плана тренировочных занятий с учётом индивидуального уровня физической подготовленности.

Текущий учёт позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируется: количество проведённых тренировок в неделю, в месяц, год, выполненный объём и интенсивность тренировочной работы, результаты участия в соревнованиях. Анализ показателей текущего учёта позволяет проверить правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Итоговый учёт осуществляется в конце периода или в конце годового цикла тренировочных занятий и предполагает составление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объёма тренировочной работы, выраженной во времени, затраченном на выполнение упражнений, и в количестве км легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности с результатами, показанными на спортивных соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Заключение. Положительного результата в занятиях физической культурой можно добиться только при многолетних непрерывных занятиях, основанных на учете закономерностей развития организма и особенностей вида занятий, спорта. Учащимися при планировании и проведении самостоятельных занятий необходимо учитывать, что в период подготовки контрольным работам и экзаменам интенсивность и объём

самостоятельных занятий следует несколько снижать, придавая им в отдельных случаях форму активного отдыха. При многолетнем планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учётом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом — повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Определение и изменение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки — все это необходимо для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок.

Управление самостоятельными тренировочными занятиями заключается в определении состояния здоровья, уровня физической, спортивной подготовленности занимающихся на каждом отрезке времени занятий и в соответствии с результатами этого определения в корректировке различных сторон занятий с целью достижения их наибольшей эффективности.

УДК 37

Ю. С. Четверикова

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«Вологодский государственный университет» Вологда, Российская Федерация*

ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. В настоящее время физическая культура, физическое воспитание, физкультурное образование приобретают все большую значимость и актуальность. Значимость формирования физической культуры личности обозначается уже в школьном возрасте. Привитие интереса к занятиям, стремление развивать физические качества напрямую зависят от предлагаемых методов физического воспитания.

Игровой и соревновательный методы играют большую роль в гармоничном развитии человека. Эти методы относятся к группе методов частично регламентированного упражнения, при которых допускается относительно свободный выбор действий обучающимися для решения поставленной задачи. Данные методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда ученики уже обладают достаточным объёмом знаний и умений. При использовании игрового и соревновательного методов всегда присутствует элемент соперничества между учениками, стремление к утверждению превосходства в том или ином действии.

Суть игрового метода составляет упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели.

Широкое использование игровой метод находит при проведении занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Задачами метода являются: развитие координационных способностей, быстроты, силы, выносливости; воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативности, самостоятельности, тактического мышления; закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Характерные черты игрового метода: большая эмоциональность; самостоятельный выбор решений двигательных задач; внезапное возникновение двигательных задач в условиях постоянно изменяющейся ситуации; сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры.

Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способности рационально использовать их в усложненных действиях.

В физкультурно-спортивной практике соревновательный метод как способ выявления победителя используется в двух формах: официальные соревнования; использование соревновательного метода на тренировках, уроках, других физкультурно-спортивных занятиях.

Применение соревновательного метода предполагает соблюдение следующих требований: выполнение действия всеми соревнующимися; соблюдение принципа равенства шансов для всех участников; наличие арбитра для определения победителя. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. Соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании.

Современный урок физической культуры в школе предполагает активное включение обучающихся в образовательный процесс, формирование универсальных учебных действий личностного, регулятивного, ком-