

Данная проблема требует разработки программы валеологической направленности с учетом местных условий, в которых находятся воспитанники детских домов, с целью профилактики и укрепления их здоровья, так как конкретных теоретико–практических разработок в этом направлении пока слишком мало.

Действующие федеральные школьные программы по физической культуре, охране безопасности жизнедеятельности, различные авторские программы, рекомендованные Министерством образования РФ, содержат оптимальную теоретическую основу. Однако их практическая значимость недостаточна. Они не ориентируются на индивидуальный подход, оказывают слабое коррекционно-развивающее воздействие в укреплении и поддержании здоровья воспитанников детских домов. Контингент данных учреждений – это не только нормальные дети, но и дети с отставанием в интеллектуальном и эмоционально-волевом развитии, нарушениями в слухо-речевой памяти, опорно-двигательном аппарате, с нарушениями органов зрения. Необходимо применение прогрессивных оздоровительных технологий, позволяющих успешно адаптироваться воспитанникам детских домов к учебной и трудовой деятельности в дальнейшем и направленным на повышение их уровня духовной культуры. Именно такие технологии, на наш взгляд, должны стать важной парадигмой формирования здоровой личности.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ МНОГОКОМПЛЕКТНОГО ГИМНАСТИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Ф.Ф. Башаров, Л. В. Меньшикова

В процессе физического воспитания в современных условиях необходимо более широкое использование многокомплектного универсального гимнастического оборудования. Эффективность применения многопролетных гимнастических снарядов несомненно, т.к. они позволяют учителю физической культуры в школе или преподавателю в колледже, лицее, вузе наиболее полно и успешно решать задачи каждого конкретного урока по гимнастике.

Традиционные гимнастические снаряды имеют ограниченную пропускную способность, в значительной мере предопределяющей небольшую моторную плотность занятий по гимнастике. Если на уровне упражнений мастеров спорта и кандидатов в мастера этот недостаток

покрывается большой интенсивностью и физической трудностью самих упражнений, то в программах массовых разрядов - юношеских, третьего, второго - т.е. наиболее распространенных и доступных широкому кругу занимающихся - нагрузка, испытываемая во время гимнастических упражнений оказывается недостаточной, особенно по воздействию с целью развития выносливости. Это относится и к отдельным упражнениям, и к суммарной нагрузке за урок в целом.

Одним из главных достоинств применения многокомплектного гимнастического оборудования, уже применяемых или пока не применяемых - это уменьшение простоев, увеличение времени работы и повышение моторной плотности занятий по гимнастике. Другое достоинство - простота их установки, сборки и разборки в очень короткое время. Эти же достоинства позволяют использовать многокомплектные снаряды в качестве стационарных на различных открытых площадках по месту жительства, при общежитиях, в спортивных городках.

В использовании многокомплектных универсальных гимнастических снарядов можно четко выделить два момента:

Первый - попытка обучить на этих снарядах технике гимнастических упражнений, а затем и совершенствовать эту технику. Привлекает прежде всего то, что этой работой могут одновременно заниматься 5-7 человек (в зависимости от комплектности снаряда). С этой целью используются комбинированные разновысокие или одноуровневые (мужские) брусья, точнее - соединение нескольких брусьев, перекладин и т.п. При этом предполагается, что выполнение упражнений с помощью и страховкой специально выделенными для этого и предварительно обученными занимающимися обеспечит, с одной стороны моторную активность занимающихся (поскольку одновременно упражнение будут выполнять несколько гимнастов), а с другой стороны - повышение сознательности в учебном процессе (поскольку страхующие меняются, помогают друг другу и т.д.). Все это должно значительно усовершенствовать учебный процесс, как по форме, так и по содержанию. Но преследование таких спортивных целей на таких снарядах вряд ли целесообразно. При обучении технике гимнастических упражнений необходим индивидуальный подход - индивидуальное обучение каждого занимающегося квалифицированным преподавателем (а не инструктором, пусть и имеющим представление о гимнастических движениях). Значит при обучении гимнастическим упражнениям использование многокомплектных снарядов с одновременным исполнением несколькими учениками не целесообразно, во всяком случае - неэффективно.

При совершенствовании техники такие снаряды использовать, в принципе можно. Но, во-первых - совершенствование не может осуществляться без перерыва для отдыха, для осмысления задания и

выполненных упражнений - эти перерывы попросту необходимы. Значит и в этом отношении применение многокомплектных снарядов вряд ли особо может способствовать усовершенствованию процесса занятия, во-вторых - совершенствование вовсе не предполагает бесконечные повторения изученных упражнений с задачей обязательного доведения качества выполнения от семи до признанных десяти баллов. Попытки сузить задачи занятий гимнастикой до шлифовки выполнения простеньких упражнений может привести к снижению интереса к ним. В гимнастике вообще - и массовая гимнастика не исключение - совершенствование должно предполагать в первую очередь усложнение движений, овладение более сложными формами и структурами упражнений. Именно это обеспечивает устойчивый интерес занимающихся к гимнастике. Если, конечно, применяемая методика обеспечивает успешность овладения сложными упражнениями. Многокомплектное гимнастическое оборудование не рассчитано на сложные упражнения. А уж «массовое» (одновременное) выполнение на нем таких упражнений попросту невозможно.

Второй момент в применении многокомплектных универсальных гимнастических снарядов - обеспечение высокой моторной плотности и интенсивности упражнений с целью совершенствования физических качеств и формирования двигательно-прикладных навыков. В этом отношении применение такого оборудования полностью себя оправдывает. В этом случае на снарядах выполняются относительно простые в координационном отношении движения (чаще всего не связанные с какой-либо спортивной техникой), без строгой оценки внешней картины качества исполнения и, напротив, оцениваемых по альтернативной схеме «сделал - не сделал», но с задачей выполнить «выше», «дальше», «дольше», «быстрее» и т.п.

Таким образом, рассматриваемая направленность и содержание упражнений на многокомплектном гимнастическом оборудовании делают занятия действительно доступными, эффективными в решении поставленных задач, а значит и должны способствовать повышению массовости занятий гимнастикой.

ОБОСНОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

О.В. Булгакова, В.И. Жулепов, Г.С. Хам

Основные задачи работников по физической культуре состоят в формировании здорового образа жизни, где приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление