

Доцент Казанского авиационного института В.М. Ермолаева (1989 г.) предложила успеваемость студентов определять не по результатам сдачи контрольных нормативов, а по их приросту от исходных. Такой метод повышает, по мнению автора интерес занимающихся. У них появляются свои индивидуальные контрольные нормативы, но есть и свои недостатки, а именно отсутствие дифференцировки по 5-бальной системе.

Итоговая оценка по физическому воспитанию, выраженная в баллах (по 100-бальной шкале), последовательно набирается в течении всего учебного семестра и состоит из четырех практических нормативов, характеризующих развитие основных физических качеств и посещаемости учебных занятий, которая оценивается индивидуальным показателем рейтингом. Для сдачи контрольных нормативов устанавливается три контрольных недели в семестре, причем основной упор делается на посещаемость занятий студентами.

Таким образом, критико-библиографический анализ, проведенный по данной проблеме, показал, что наиболее реальной и приемлемой для работы в ВУЗе, на наш взгляд, является методика рейтинговой оценки. Она обоснована математически, логически, несет индивидуальный подход, проста в применении и наглядна.

Влияние физических упражнений статического характера на развитие двигательных качеств детей младшего школьного возраста

Терешкин А. Ф.

Российский Государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Поиск средств, позволяющих ускорить развитие основных двигательных качеств детей школьного возраста, является одним из важных путей совершенствования системы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Продольные исследования младших школьников на протяжении двух учебных лет показали эффективность использования физических упражнений статического характера для улучшения их силовой и скоростно-силовой подготовки.

Испытуемые 10 – 11 лет были разделены на 4 группы. В 1-й и 3-й группах на занятиях применялись статические упражнения (1 – группа – 2 урока физической культуры и 2 дополнительных занятия; 3-я группа – только 2

урока). На занятиях 2 и 4 групп статические упражнения не вводились (2-я группа – 2 урока физической культуры и 2 дополнительных занятия; 4-я группа – только 2 урока).

Применялись два комплекса статических упражнений. Первый проводился в спортивном зале, второй – на улице зимой с лыжными палками. Оба комплекса включали 10 упражнений (8 – в сопротивлении и 2 – с удержанием веса тела). Продолжительность каждого комплекса составляла 4 мин. Усилия составляли 70% от максимально возможного. Контрольные исследования проводились осенью и весной всего 4 раза.

Статическая выносливость кисти (удержание мышцами кисти и предплечья напряжения, равного 50% от максимального усилия) достоверно увеличилась в 1 – 2-м и 3 – 4-м исследованиях только в 1-й и 3-й группах, в которых применялись статические упражнения. Во 2-й и 4-й группах обнаружены незначительные изменения, причем в 4-й группе отмечена тенденция к уменьшению статической выносливости. В 1-й группе статическая выносливость за 2 года возросла с 66 до 113 сек; во 2-й группе – соответственно с 66 до 79 сек; в 3-й группе – с 86 до 118 сек. За время наблюдений наибольший прирост показателя силы кисти и увеличение числа подтягиваний на перекладине были зарегистрированы у испытуемых 1-й группы. Увеличение числа подтягиваний в 1-й, 3-й и 4-й группах составляло соответственно 2, 8 и 1 раз.

Прирост результатов прыжка в длину с места, метания набивного мяча весом 1 кг был наибольшим в 1-й и 3-й группах. Прыжок в длину с разбега по данным 4-го исследования был в 1-й группе достоверно выше, чем в 3-й и 4-й группах. Различия между представителями 1-й и 2-й групп недостоверны. Увеличение расстояния, пробегаемого за 6 сек, было наибольшим в 1-й группе. В 4-м исследовании результат в 1-й группе был достоверно выше, чем во 2-й группе.

Время бега на 300 м за 2 года существенно не улучшилось. У представителей всех групп возрастал объем работы при выполнении ступенчато-возрастающей по мощности работы на велоэргометре, но межгрупповые различия были недостоверны. По-видимому, для развития общей выносливости требуется специальная тренировка.