

**INFORMATIONAL COMPUTER TECHNOLOGIES
IN EDUCATIONAL PROCESS OF CHILDREN
UNDER SCHOOL AGE**

Sergey Vladimirovich Guriev

*candidate of pedagogical sciences, docent Russian State vocational-
Pedagogical University, Ekaterinburg*

УДК 796

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ
ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Зангиева Марина Жураповна,

кандидат педагогических наук, доцент,

*Северо-Осетинский государственный педагогический институт,
г. Владикавказ*

Аннотация. В данной статье рассматриваются средства и методы лёгкой атлетики в формате повышения двигательной подготовленности школьников, и создание условий для дальнейшей динамики физических качеств. Приводятся результаты исследования, проведенных в рамках экспериментальной методики.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, двигательная подготовленность, физическое воспитание, школьники.

Abstract. This article discusses the tools and techniques of athletics in the format improve motor fitness of schoolchildren, and to create conditions for the further dynamics of the physical qualities. The results of research conducted within the framework of the experimental procedure.

Index terms: athletics, motor fitness, physical education students.

Сегодня, одной из наиболее приоритетных задач государства является популяризации здорового образа жизни, воспитание гармонично развитых, физически здоровых детей, поэтому так важно обеспечить такое воспитание, начиная с раннего детства.

В настоящее время уровень развития двигательных качеств современных школьников не отвечает требованиям, и находится на достаточно низком уровне, а это не может не вызывать тревогу. Одна из главных задач физического воспитания – это развитие и совершенствование двигательной подготовленности обучающихся [2].

В области физической культуры и спорта с каждым днем все интенсивнее идет процесс выработки, рассмотрения, а также внедрения в практику физкультурно-оздоровительной работы различных методик, теорий, и предложений, которые в свою очередь будут способствовать развитию физических способностей и повышать уровень здоровья молодого поколения.

Поэтому, сегодня, в физическом воспитании детей, особенно актуальной становится задача комплексного подхода к эффективному совершенствованию двигательной подготовленности подростков за счёт использования различных средств и методов системы физического воспитания [1].

Одним из наиболее действенных средств является лёгкая атлетика, которая в системе физического воспитания подрастающей молодёжи занимает достойное

место. Благодаря огромному количеству разных легкоатлетических упражнений, лёгкая атлетика является доступной, даёт возможность заниматься детям в любое время года и повсюду. Упражнения в беге, прыжках, метаниях динамичны, доступны, естественны и эмоциональны.

При условии грамотно организованных занятий по легкой атлетике в комплексе с другими средствами физического воспитания легкоатлетические упражнения способны содействовать укреплению здоровья школьников, воспитанию морально-волевых, нравственных качеств, формированию важных навыков и умений, гармоничному развитию физических качеств и поддержанию высокой работоспособности.

Цель исследования: разработать и проверить опытным путем методику совершенствования двигательной подготовленности школьников средствами лёгкой атлетики.

В соответствии с целью нашего исследования, мы определили следующие задачи:

1. Выявить особенности физического развития и двигательных качеств детей среднего школьного возраста и провести подбор наиболее объективных методик адекватных целям данного эксперимента.

2. Разработать методику целенаправленного воздействия на двигательную подготовленность школьников среднего звена на основе применения системы упражнений для развития основных физических качеств.

3. Исследовать динамику развития двигательной подготовленности школьников 13 лет.

4. Экспериментально внедрить, проверить и обосновать эффективность разработанной нами методики.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования; наблюдение; диагностическое исследование; тестирование двигательной подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Для диагностики двигательной подготовленности испытуемых, и экспериментального обоснования предложенной нами методики по динамике развития физических качеств, в педагогическом эксперименте мы применили тесты, которые характеризуют проявление этих качеств.

В ходе эксперимента было сформировано 2 группы: контрольная и экспериментальная, состоящие по 10 мальчиков каждая.

Проводилось тестирование школьников 7-х классов для определения уровня физической подготовленности. С целью формирования экспериментальной группы, мы произвели выборку численностью из 10 юных легкоатлетов.

В экспериментальном исследовании мы применили следующие контрольные упражнения:

- Бег 30 метров (с высокого старта);
- Челночный бег 3x10 метров;
- 6-минутный бег (м);
- Наклон вперед из положения сидя (см);
- Прыжки в длину с места;

- Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз).

Целью тестирования испытуемых 7 классов являлось определение исходного уровня двигательной подготовленности школьников и ее динамика в процессе целенаправленного тренировочного воздействия.

Разработанный и предложенный нами комплекс, был предложен и включен в учебно-тренировочный процесс юных легкоатлетов из экспериментальной группы, с условием его выполнения три раза в неделю.

На заключительном этапе проведенного нами педагогического эксперимента, мы определяли эффективность используемой нами методики и провели диагностику показателей физических качеств подростков, подводили итоги педагогического эксперимента и описывали результаты.

Мы выявляли и сравнивали полученные по результатам эксперимента данные о физических показателях учащихся 7 класса, не посещающих секционные занятия и школьников, занимающихся в секции лёгкой атлетики.

Результаты проведенных исследований итогового тестирования физических качеств юных атлетов, показали, что уровень физических качеств достиг максимальных величин. Вследствие, итогового педагогического тестирования, в ЭГ наблюдается наибольший сдвиг в скоростных и скоростно- силовых видах.

Прирост в показателях юных легкоатлетов из ЭГ связан с тем, что в возрасте 13 лет происходит развитие скоростно-силовых качеств. Необходимо использовать такие средства как динамические упражнения взрывного характера. По специальной методике направленного воздействия на комплексное развитие скоростно- силовых качеств, мы предлагали многократное повторение таких упражнений с предельной и около предельной интенсивностью. В итоге, скорость выполнения упражнений выросла.

Результаты динамики физических способностей экспериментальной группы представлены в соответствии в таблице.

Динамика уровня развития физических способностей (ЭГ)

Уровни	Начальный этап	Конечный этап
высокий	19%	58%
средний	41%	35%
низкий	39%	7%

Выводы. Установлено: после проведенного опытно- экспериментального исследования школьников, мы можем отметить следующие тенденции:

1. От начального этапа, к концу экспериментального исследования достоверно улучшилась двигательная подготовленность юных легкоатлетов экспериментальной группы, в контрольной группе незначительные сдвиги были получены лишь в 2-х контрольных упражнениях.

2. У юных спортсменов из ЭГ показатели дали достаточно высокую динамику, так как они занимались по методике направленного воздействия на развитие физических качеств при использовании различных легкоатлетических средств и методов.

3. По итогам, и в соответствии с полученными результатами, доказано, что

регулярные учебно- тренировочные занятия в секции лёгкой атлетики по определённой методике, имеют достаточно высокий эффект для развития и совершенствования двигательной подготовленности, поэтому, в ЭГ зафиксирована положительная динамика.

4. Благоприятному развитию и совершенствованию уровня физических качеств способствует целенаправленный и систематический учебно-тренировочный процесс.

Смоделированный нами педагогический эксперимент в структуре учебно-тренировочных занятий по лёгкой атлетике, и прошедший апробацию в рамках проведённого исследования, а также полученные итоговые результаты, позволяют нам утверждать о том, что успешность развития физических качеств учащихся определяется направленным подбором средств и методов адекватно возрасту учащихся.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о несомненной эффективности разработанной методики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. Харьков; Основа, 2004. - 120 с.
2. Кузнецов, З.И. Развитие двигательных качеств школьников [Текст] / З.И. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2007. - 203с.

THE LITERATURE

1. Alabin VG 2000 exercises for athletes: Textbook for physical education. Kharkiv; Basis, 2004. - 120 p.
2. Kuznetsov, ZI The development of motor qualities students [Text] / ZI Kuznetsov. - M. Education, 2007. - 203с.

AN INTEGRATED APPROACH TO MOTOR PREPARED-NESS MEANS SCHOOLCHILDREN ATHLETICS

Zangief Marina Zhurapovna,

*candidate of pedagogic Sciences, docent, North-Ossetian State Pedagogical
Institute, Vladikavkaz*

УДК 796.925

РАЗРАБОКА СТРУКТУРЫ И ПОДБОР МЕТОДИК ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА ДЛЯ СДЮШОР «АИСТ» (г. НИЖНИЙ ТАГИЛ)

Лебедев Георгий Константинович, аспирант,

*Чайковский государственный институт физической культуры,
г. Чайковский, Пермского края*

Аннотация. Статья содержит методические материалы по системе комплексного контроля прыгунов на лыжах с трамплина, включающей оценку морфологических, моторных, психологических характеристик, техники прыжка спортсменов.

Ключевые слова: прыжки на лыжах с трамплина, комплексный контроль, морфология, моторика, психология, техника прыжка.