

2. Российская Федерация. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ [электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 2.02.2018).

3. Федерация спортивного туризма: официальный сайт [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> (дата обращения 2.02.2018).

THE LITERATURE

1. Regional sports and sports public organization "Federation of sports tourism of Chelyabinsk region": official site [electronic resource]. – Access mode: <http://sporttur74.ru/> (circulation date 8.02.2018).

2. Russian Federation. Federal Law "On Physical Culture and Sport in the Russian Federation" of December 4, 2007 N 329-FZ [electronic resource]. – Access mode: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (circulation date 2.02.2018).

3. Federation of sports tourism: official site [electronic resource]. – Access mode: <http://www.tssr.ru/> (circulation date 2.02.2018).

УДК 373.037:004(075)

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Зимницкая Регина Эдуардовна,

кандидат педагогических наук, доцент,

Белорусский национальный технический университет, г.Минск

Наскалов Виктор Михайлович,

кандидат педагогических наук, доцент,

Лутковская Ольга Юрьевна

Полоцкий государственный университет,

г. Новополоцк, Белоруссия

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме повышения уровня физической подготовленности школьников старшего возраста на внеклассных занятиях по физической культуре “Час здоровья и спорта” с учетом недостаточно развитых физических качеств на основе фитнес-технологий

Ключевые слова: школьники, физическая культура, внеклассные занятия, фитнес, физические качества,

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of increasing the level of physical fitness of older students in extracurricular activities in physical culture "Hour of health and sport", taking into account the underdeveloped physical qualities on the basis of fitness technologies

Index terms: pupils, physical culture, extracurricular activities, fitness, physical qualities.

Введение. Построение многолетнего образовательного процесса учащихся осуществляется на основе закономерностей формирования растущего организма и включает такие компоненты, как проведение систематических учебных занятий по физической культуре с учетом пола, возрастных и функциональных возможностей занимающихся, индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, а также дополняется внеклассными занятиями [98].

Важным организующим и формирующим фактором физкультурной активности учащихся, развития их физических способностей является организация и проведение внеклассной и физкультурно-оздоровительной работы в школе. Одним из дополнительных способов обеспечения этих задач в школе являются уроки «Час здоровья и спорта». Последние 10–15 лет внеклассная работа по физической культуре рассматривалась как средство активного отдыха школьников, улучшения их физических кондиций, средство оздоровления [46, 47, 86, 108, 127].

Процесс физического воспитания учащихся в виде внеклассных занятий – третий урок «Час здоровья и спорта» по физической культуре в системе социальных мер формирования мотивации и физкультурной активности личности представляет собой фактор социальной ориентации учащихся на настоящую и будущую двигательную активность, выходящую за пределы обязательных занятий в рамках физического воспитания в школе [39].

Использование фитнеса для включения в занятия на третьем уроке физической культуры «Час здоровья и спорта», призвано активизировать физкультурную активность школьников, что вызывает необходимость дифференцированного подхода к определению содержания и уровня нагрузки во время занятий физическими упражнениями [39]. Это требует изучения интересов школьников, учета индивидуального и группового уровня развития физических качеств с целью составления рекомендаций к организации и использованию инновационных технологий занятий с учетом интересов и уровня подготовленности занимающихся.

Цель работы – экспериментальная разработка научно обоснованных подходов к проведению внеклассных занятий по физической культуре «Час здоровья и спорта».

Задачи:

1. Выявить недостаточно развитые физические качества старших школьников

2. Разработать и экспериментально обосновать методику использования фитнеса для устранения недостатков в физической подготовленности.

Исследовательский материал и методы исследования. С целью определения оптимального сочетания и содержания характера нагрузок на занятиях, направленных на развитие недостаточно развитых физических качеств, в рамках одной возрастной группы проведен формирующий педагогический эксперимент.

Участвовало три подгруппы испытуемых женского пола и три – мужского по 16 чел. каждая. Они же потом и были участниками формирующего эксперимента. В группах с общим количеством 96 человек (3 группы мальчиков, 3 группы девочек старшего школьного возраста по 16 человек в каждой). Испытуемые были распределены по группам в зависимости от превалирования отстающих физических качеств. ЭГ-1 юноши, у которых недостаточно развиты силовые способности и гибкость, ЭГ-2 – выносливость и гибкость, ЭГ-3 выносливость и сила. Следует отметить, что именно этот возраст является сенситивным периодом развития физических качеств сила и выносливость. Таким же образом выделены и группы девушек (ЭГ-1– силовые способности и гибкость, ЭГ-2 выносливость и гибкость, ЭГ-3 выносливость и сила.). Для сравнения были определены две контрольных группы (КГ) по 16 мальчиков и девочек. В качестве контрольных нормативов использовались: наклон вперед сидя на полу (см); подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание и разгибание туловища за 1 мин (девушки); прыжок в длину с места; бег 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки).

Основная часть. Важным на внеклассных занятиях является не только выбрать средства и методы физической подготовки, но и учитывать направленность уровня подготовленности старших школьников (силовая, аэробная, гибкость), с целью оптимального сочетание нагрузок разной направленности. Особенно важен вопрос сочетания аэробной и силовой нагрузки. Попытки форсировать нагрузку одновременно в обоих направлениях снижают эффективность каждого из них, повышают риски переутомления, снижения устойчивости организма, приводит к эффектам, прямо противоположным поставленной цели [40]. Поэтому нами сочетались нагрузки силового характера со стретчингом и аэробные нагрузки со стретченгом, а выносливость в 1–2 четвертях и силовые нагрузки в 3–4 четвертях.

В ЭГ-1 юноши применялись занятия атлетической гимнастикой и стретчинг, а у девушек ЭГ-1 упражнения – пилатес. В ЭГ-2 и у юношей и у девушек применялись кардиотренировка и стретчинг. В ЭГ-3 юноши в 1–2 четвертях проводилась кардиотренировка, а в 3–4 – атлетическая гимнастика. У девушек ЭГ-3 в 1–2 четвертях в занятиях использовался пилатес, а в 3–4 – кардиотренировка. Для сего были составлены мини-программы, которые использовались как при внеклассных занятиях, так и рекомендовались для самостоятельных дополнительных занятий. Причем электронные варианты этих программ закачивались в смартфоны, и школьники могли самостоятельно продолжать заниматься в домашних условиях и вести контроль за правильностью выполнения и нагрузкой при ФУ. Причем программы учитывали уровень развития недостающих физических качеств.

Особенностью данной серии опытов являлось также и то, что учащиеся эксперимента подвергались воздействию специфической физической нагрузки только во внеучебное время на внеклассных учебных занятиях (1 раз

в неделю продолжительностью 45 минут) и дополнительных самостоятельных занятиях.

В каждой группе направленные тренировочные нагрузки были разделены в зависимости от уровня развития физических качеств на три группы с низким, средним и высоким уровнем развития. В опытных группах, где используемые физические упражнения были преимущественно циклического характера (развитие выносливости, ловкости), зоны интенсивности нагрузок определялись с ориентацией на частоту сердечных сокращений: нулевая – до 130 уд/мин; первая тренировочная – от 130 до 150 уд/мин; вторая тренировочная от 150 до 180 уд/мин [158]. Регулировали интенсивность, в основном, увеличением или уменьшением скорости и темпа выполнения упражнений.

При развитии силы для контроля интенсивности тренировочной нагрузки, кроме регистрации ЧСС во время работы, определяли темп выполнения упражнений. Максимально возможный темп принимался за вторую зону интенсивности, 80–90% от максимума – первая зона, и 50–60 % от максимального темпа выполнения соответствовали нулевой зоны интенсивности [125].

Интервалы отдыха между упражнениями устанавливали в соответствии с общепринятыми рекомендациями: при развитии силы и ловкости повторные нагрузки сочетали с полными «минимакс» интервалами. При развитии выносливости использовали все типы интервалов отдыха (полные, неполные, «минимакс») [158, 159, 181].

В связи с этим, нами разработаны и апробированы мини-программы, которые позволяют целенаправленно развивать то или иное качество, но по своему объёму они меньше самого занятия. Структура занятий стандартная. Подготовительная и заключительная части занятий одинаковы для всех учащихся. В основную часть включаются упражнения из мини-программы для отдельных школьников, состоящие из тех упражнений, которые воспитывают физические качества, являющиеся ведущими - для данного контингента. Если школьник при тестировании показал два выдающихся результата в проявлении разных качеств, он получает задания по этим двум, если три – то по трём и т.д

В экспериментальных занятиях для школьников с низким уровнем развития силовых способностей и гибкости необходимо использовать для юношей атлетическую гимнастику и стретчинг, а для девушек эффективнее будет пилатес. В группе школьников с низким уровнем развития выносливости и гибкости рекомендуются кардиотренировка и стечинг. При низком уровне развития силовых способностей и выносливости в занятия в 1–2 четвертях включается кардиотренировка, в 3–4 для девушек – пилатес, а для юношей атлетическая гимнастика.

Разработанная методики дифференцирования средств фитнеса с учетом уровня подготовленности школьников старших классов занятиях по физической культуре «Час здоровья и спорта» способствовала более эффективной ор-

ганизации внеклассных занятий. Методика предусматривает выявление особенностей показателей уровня развития отдельных и среднегрупповых физических качеств школьников. Для чего используется шкала оценок уровня развития физических качеств содержащаяся в программе по ФК и здоровья. Сравнивая результаты тестирования со шкалой контрольных нормативов выявляются низкие уровни развития отдельных физических качеств. В дальнейшем процесс физической подготовки осуществляется с учетом этих уровней и моделей, составленных в результате анализа особенностей развития физических качеств отдельных подгрупп учащихся. Внеклассные занятия по ФК организуются отдельно для каждой подгруппы с учетом этих особенностей. На уроках используются средства фитнеса, которые подбираются с учетом недостаточно развитых качеств, а также рекомендуются для самостоятельных управляемых занятий школьников

Педагогический эксперимент позволил выявить, что наибольшие изменения произошли у школьников в группах, в которых используются средства фитнеса с учетом индивидуальных и групповых особенностей развития физических качеств. Улучшение показателей функционального состояния ССС организма учащихся выразилось в статистически достоверном повышении результатов в пробе Руффье у юношей ЭГ-2 на 3,0 балла, ЭГ-3 на 3,0 ($< 0,05$), а у девушек ЭГ-2 на 3,2 балла и ЭГ-3 на 3,3 балла ($< 0,05$). В этих группах в качестве основного средства фитнеса применялась кардиотренировка и у девушек еще и пилатес. В КГ и ЭГ-1 статистически достоверных изменений ($> 0,05$) по этому показателю не выявлено.

Физическое качество гибкость недостаточно развитое в ЭГ-1 и ЭГ-2 под воздействием стретчинга изменилось в сторону улучшения у школьников этих групп на 5,82 см и 6,03 см ($< 0,05$), а у девушек на 3 см ($< 0,05$). В тоже время у юношей и девушек ЭГ-3 и КГ статистически значимых изменений не произошло. Силовые способности изменились под воздействием занятий атлетической гимнастикой и пилатесом (девушки) у юношей и девушек ЭГ-1 и ЭГ-3. Об этом свидетельствуют результаты в подтягивании у школьников, которые в ЭГ-1 стали подтягиваться на 4,7 раза больше, в ЭГ-3 на 3,01 раза. Девушки стали больше сгибать и разгибать туловище при тестировании на 5,66 раза в ЭГ-1 и на 2,80 раза в ЭГ-3 ($< 0,05$).

Занятия по традиционной методике использования физических упражнений и кардиотренировки высоких не позволяет получить достоверных изменений в уровне развития физического качества сила. Выносливость недостаточно развита в группах ЭГ-2 и ЭГ-3 юношей и девушек. В этих группах широко использовались упражнения кардиотренировки и пилатеса (девушки).

После окончания эксперимента выявлено, что у юношей в ЭГ-2 среднегрупповой результат статистически достоверно улучшился в беге на 1500м на 32 с. ($< 0,05$), а ЭГ-3 на 20 с, ($< 0,05$) а в ЭГ-3 на 50с ($< 0,05$). В ЭГ-1 и КГ произошедшие изменения статистически недостоверны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов, Р. А. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11-х классов / Р. А. Абзалов, О. Н. Павлова и др // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3–4. – С. 24.

2. Бандаков М.П. Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания / Теория и практика физ. культуры. 2000. – № 5. – С. 31–32.

3. Савко, Э.И. Уровни функционального состояния, физической подготовленности и здоровья подростков 16-17 лет / Э. И. Савко, В. М Гаптарь // Бел, гос.ун-т, Беларусь, – Минск, 2013 Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: Материалы XVI Традиционного международного симпозиума 15-18 февраля, 2013 г. – Красноярск, 2013. – С. 113–122.

THE LITERATURE

1. Abzalov, R. A. Assessment of level of physical preparedness of students of 6-11 classes / R. A. Abzalov, O. N. Pavlov and others // Physical culture: Upbringing, education, training. – 2004. – №3-4. – P. 24.

2. Bandakov M. p. Differentiated approach to students in the process of physical education / Theory and practice of physical culture. 2000. – No. 5. – S. 31-32.

3. Savko E. I. Levels of functional status, physical fitness and health of adolescents 16-17 years / E. I. Savko, V. M HAPTER //Bel, GOS. UN-t, Belarus – Minsk, 2013 Modern processes of development of physical culture, sport and tourism. Status and prospects of formation of a healthy way of life: proceedings of the HUI Traditional international Symposium February 15-18, 2013 – Krasnoyarsk, 2013. – Pp. 113-122.

УДК 796:338.28

АНАЛИЗ РЯДА СОМАТИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Бугаевский Константин Анатольевич,

кандидат медицинских наук, доцент, Институт здоровья, спорта и туризма, Классический частный университет,

Черепок Александр Алексеевич

кандидат медицинских наук, ассистент, Запорожский государственный медицинский университет

г. Запорожье, Украина

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению значений ряда психологических показателей и проявлений половых соматотипов у спортсменок юношеского возраста, занимающихся баскетболом. Установлено, что спортсменок с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами, в исследуемой группе, было выявлено наибольшее число – 10 (83,34%) всех спортсменок. Показано, что по результатам самоидентификации гендерного типа личности у спортсменок, к маскулинному и