

1. Никольская, А. Я. Сеть физкультурно-спортивных сооружений в городах различной величины / А. Я. Никольская, Е. В. Рязанов. – М.: ЦНТИ по гражданскому строительству и архитектуре, 1974. – 401 с.
2. Аристова, Л. В. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения: нормы, правила, рекомендации по реконструкции, ремонту и техническому обслуживанию / Л. В. , В. В. Бойко. – М.: Советский спорт, 2003. – 400 с.
3. Золотов, М. И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высших нед. учеб. заведений / М. И. Золотов [и др.]. – М.: Академия, 2004. – 432 с.
4. Статистический ежегодник Республики Беларусь 2012 г. – Минск: Национальный статистический комитет, 2012. – 582 с.
5. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы / М-во спорта и туризма Республики Беларусь, государственное учреждение «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения». – Минск: РУМЦ, 2011. – 27 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛАЗАНИЯ У ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ СКАЛОЛАЗАНИЮ

*Стриженкова В.А., Максименя И.Ю.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет освоение детьми лазания, которое является одним из основных видов движений, входящих в программу воспитания и обучения. Лазание является сложным двигательным действием, требующим согласованной разноименной работы рук и ног, контролируемым высшей нервной деятельностью. Систематическое выполнение упражнений в лазании оказывает положительное влияние на всестороннее физическое развитие детей, укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает работу центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Анализ литературных источников показал, что в период дошкольного возраста происходит функциональное совершенствование всех органов и систем организма, закладываются основы гармоничного физического развития, высокой работоспособности, а также воспитания физических качеств. Знания о возрастных особенностях физического развития опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, функциональных изменениях мышечной системы имеют большое значение при организации физкультурных занятий, помогают руководителю физического воспитания правильно дозировать нагрузку, контролировать физическое и психическое развитие, подбирать специальные упражнения, закаливающие процедуры.

Одним из видов спортивной деятельности, в которой совершенствуются двигательные действия в лазании, является скалолазание. Начальный этап обучения лазанию по разнообразному рельефу дети способны осваивать в 5–6 лет. В последнее время занятия скалолазанием получают широкую популярность и проводятся в разных местах, в том числе и в учреждениях дошкольного образования, в центрах развития, в группах по интересам. Скалолазание дает возможность развивать и совершенствовать координационные способности, силу мышц, рук, ног и туловища, быстроту, выносливость. Наряду с физическим развитием детей, на занятиях решаются задачи нравственного и эстетического воспитания. У детей развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. Во время лазания вовлекается в работу большое количество мышц, повышается жизнедеятельность организма, активизируются физиологические процессы. Таким образом, упражнения в лазании оказывают комплексное воздействие на организм, способствуя физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста.

Был организован педагогический эксперимент, целью которого стало выявление влияния занятий по интересам на примере скалолазания на уровень развития физической подготовленности и оценка техники выполнения упражнений в лазании детьми 5–6 лет, занимающимися скалолазанием.

В качестве контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности были применены следующие: наклон вперед из положения сидя, вис на согнутых руках на перекладине, прыжок в длину с места, метание малого мяча в горизонтальную цель, удержание равновесия на ограниченной поверхности – тест «стоя на одной ноге», удержание статической позы лежа на животе, лазание по гимнастической лестнице, бег с препятствиями. Для оценки качества выполнения техники лазания, были предложены следующие упражнения: лазание по гимнастической (шведской) стенке на время, упражнение в передвижении траверсно-го лазания – горизонтальное передвижение на искусственном рельефе 6 метров, упражнение в передвижении вверх по простому рельефу. Для оценки техники выполнения упражнений в лазании была разработана оценочная таблица для детей 5–6 лет, занимающихся скалолазанием.

Таблица – Оценочная шкала выполнения контрольных упражнений в лазании детьми 5–6 лет, занимающимися скалолазанием (первый и второй годы обучения)

Оценка выполнения упражнения в баллах	Контрольные упражнения в лазании		
	Лазание вверх по гимнастической стенке на время	Упражнение в передвижении траверсного лазания (6 м)	Передвижение вверх по простому рельефу
3 – высокий	Координированное, плавное передвижение вверх по лестнице (разноимённая постановка конечностей: правая нога – левая рука), без одновременной постановки рук и ног на рейку	Относительно быстрое, скоординированное, без падений передвижение по траверсу на простом рельефе. Туловище находится ближе к стене, постановка ног на зацепку – стоя на большом пальце, ноги повернуты в стороны	Максимально быстрое, скоординированное передвижение вверх по простому рельефу, без срывов и падений. Туловище прижато к стене, постановка ног на зацепку – большой палец, ноги повернуты в стороны
2 – средний	Координированное, плавное передвижение вверх (разноимённая постановка конечностей: правая нога – левая рука), с одновременной постановкой ног на одну рейку	Медленное, скоординированное, с падением, либо с касанием пола передвижение по траверсу на простом рельефе. Туловище находится ближе к стене, постановка ног на зацепку – стоя на большом пальце, ноги направлены вперед относительно стены	Медленное, скоординированное передвижение вверх по простому рельефу, без срывов и падений. Туловище прижато к стене, постановка ног на зацепку – большой палец, ноги повернуты в стороны
1 – низкий	Передвижение вверх с поочерёдной постановкой рук на одну и ту же рейку, с последующей постановкой ног на одну рейку	Медленное, плохо скоординированное передвижение по простому рельефу, с падением либо касанием ног пола. Туловище отклонено от стены назад, стоя на большом пальце, либо на внешней стороне стопы, ноги направлены вперед относительно стены	Медленное, скоординированное передвижение вверх по простому рельефу со срывами. Туловище прижато к стене, постановка ног на зацепку – большой палец, ноги повернуты в стороны

На первом году обучения была выявлена как положительная, так и отрицательная динамика уровня развития физической подготовленности детей. Уровень физической подготовленности детей второго года обучения имеет положительную динамику (включая период летних каникул, когда дети не занимались упражнениями в лазании). Оценка техники выполнения упражнений в лазании имеет положительную динамику у детей первого и второго года обучения. Это позволяет нам предположить, что у детей хорошо развиты двигательные умения, которые прочно закреплены в моторной и двигательной памяти, полученные результаты также могут быть связаны с сенситивными периодами развития координационных способностей. На основании полученных результатов динамики уровней физической подготовленности детей 5–6 лет, занимающихся скалолазанием, первого и второго года обучения, был оценен прирост физических качеств по формуле В.И. Усачева. Динамика уровней физической подготовленности детей второго года обучения по шкале оценок прироста физических качеств свидетельствовала о различных баллах (от неудовлетворительной до отличной оценки). Прирост физических качеств осуществлялся за счет естественного роста организма детей, а в процессе занятий за счет естественной двигательной активности и целенаправленной системы физического воспитания и эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений. Так, например, в упражнении прыжок в длину с места на первом году обучения все дети продемонстрировали прирост физических качеств за счет естественного роста. На втором году обучения показатели варьируют: 40 % прироста произошло за счет естественного роста, 20 % – за счет естественного роста и целенаправленных занятий физическими упражнениями, 7 % составили прирост за счет естественного роста и естественной двигательной активности, и 33 % прирост физических качеств за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений. Упражнение в удержании статической позы – лежа на животе – на первом и втором году обучения в 100 % случаев оценка отличная, что указывает на прирост физических качеств за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Для совершенствования процесса обучения детей 5–6 лет лазанию были разработаны специальные комплексы физических упражнений, направленные на совершенствование координационных способностей и техники выполнения упражнения в лазании на гимнастической стенке и искусственном рельефе. В тренировочном процессе большое внимание уделяли упражнениям, направленным на воспитание силовых способностей у девочек и мальчиков.

Содержание обучения движениям и двигательным действиям должно быть научным, доступным; систематичным и последовательным; обеспечивать сознательность и активность усвоения знаний, оптимально сочетать словесные, наглядные и поисковые методы, обеспечить прочность освоения материала, гарантировать единство обучения, воспитания развития детей дошкольного возраста.

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
2. Усов, И.Н. Здоровый ребенок: справочник педиатра / И.В. Усов. – Минск: Беларусь, 1984 – 207 с.

## МЕТОДИКА ОЗНАКОМЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЗНУ С ОСНОВНЫМИ ПРИНЦИПАМИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Тищенко В.А.*, канд. наук по физ. воспитанию, *Гузенко В.С.*,  
Запорожский национальный университет,  
Украина

Украина, по данным ООН, вошла в девятку государств, где продолжительность жизни оказалась намного ниже, чем в 70-х годах прошлого столетия. В «компании» с Украиной оказались Россия, Беларусь и шесть африканских стран, расположенных южнее Сахары. Кроме того, средняя продолжительность жизни на 7–10 лет ниже европейских показателей. Двое из трех украинцев умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, каждые пять минут в Украине регистрируют инсульт, а каждые десять минут — инфаркт миокарда. Современная молодежь на 15 лет старше своих родителей. Некачественное или неэффективное проведение физических занятий в высших учебных заведениях (ВУЗ) оставляет организм студента неадаптированным и уязвимым к различным заболеваниям, особенно у современной молодежи, для которой характерна малая двигательная деятельность [2]. Поэтому роль и значение физического воспитания студентов ВУЗов в современных условиях значительно усиливается, а это требует переосмысления роли и функций физического воспитания молодого поколения, совершенствования форм и методов управления этим процессом, что является актуальной научно-практической задачей.

Учеными и исследователями в области теории и методики физического воспитания, на наш взгляд, хорошо разработаны вопросы физической подготовки абитуриентов в школах [5], физического самосовершенствования молодежи [1]. Однако недостаточно полно раскрыты еще научно-методические и организационные основы физической подготовки и спортивной тренировки студенчества, не предложены соответствующие методики, как, например, в известных исследованиях Ф. Лебедь и В. Лукьяненко [3, 4].

Роль и функции физического воспитания в вузах не исчерпываются только развитием физических качеств и формированием сознательного отношения к собственному здоровью у будущего выпускника. Речь идет о таких формах и методах, которые позволяют существенно повысить для студентов привлекательность физкультурно-спортивной деятельности и обеспечить более полную и эффективную социокультурную значимость занятий физкультурой и спортом. В учебных программах вузов по физическому воспитанию есть смысл сбалансировано подать как теоретический материал, так и внедрить практикумы по организации тренировочного процесса, обеспечив соответствующее педагогическое воздействие, основательно и доступно раскрыв тему. Идея внедрения практикумов по основам организации спортивной тренировки предусматривает следующие особенности и качественные характеристики метода, соответствующие указанной цели:

- наглядная демонстрация действенности тренировочных программ, создание удачных форм для практического подтверждения теоретических основ;
- создание прецедента улучшения отдельных показателей физической подготовленности у конкретного студента;
- акцентирование различий в подходах к развитию различных двигательных качеств и умений;
- наличие удачных теоретически информационных клише, которые, по замыслу, будут способствовать формированию адекватных представлений о физиологических системах организма, обеспечивая тренировочный кумулятивный эффект.

Большое значение имеет выбор направлений физической подготовки. Ведь нужно достичь выразительного роста показателей в течение семестра, и очевидно, что лучшими в этом плане будут тренировочные направления, которые развивают координацию и силовую выносливость. Силовые и скоростно-силовые направления также могут «показать» в эти сроки существенный прирост, но не за счет улучшения собственно кондиции, а за счет нейроадаптации, как, например, прыжок в длину с места.