

4. Гусинская, Е.И. Влияние оздоровительного бега и ходьбы на состояние системы крови: автореф. дис. ... канд. биол. наук: спец. 14.00.17 «Нормальная физиология» // Е.И. Гусинская. – Полтава, 1988. – 23 с.
5. Дозированная ходьба как метод массовых оздоровительных мероприятий при ишемической болезни сердца // Масов. физ. культура и спорт в борьбе за здоровый образ. – Минск, 1987. – С. 4–111.
6. Донской, Д.Д. Рациональная походка как оздоровительный фактор / Д.Д. Донской // Теория и практика физической культуры. – 1981. – 159 с.
7. Ибрагимова, Т. И все-таки, бег или ходьба? / Т. Ибрагимова // Легкая атлетика. – 1989. – № 6. – С. 10–13.
8. Кутек, Т.Б. Оздоровча ходьба як засіб підвищення фізичної активності людини / Т.Б. Кутек // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і спорту: зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С. – Харків, 2001. – № 4. – С. 3–7.
9. Паффенбаргер, Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер; Ольсен. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Е.В. Молохвей,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Физические возможности человека зависят от комплекса физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), моторных способностей и адаптационных возможностей, реализуемых в движениях. Динамика физической подготовленности происходит в течение всей жизни человека под влиянием систематических и целенаправленных занятий физическими упражнениями и спортом. Уровень ее зависит от эффективности структурно-функциональной перестройки организма.

Всесторонняя общая физическая подготовка устраняет недостатки в подготовленности юных лыжников-гонщиков, способствует рациональному овладению техникой большого количества физических упражнений, благоприятствует созданию базы для специализированных нагрузок [1].

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Формы проявления игры очень разнообразны. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются [2].

С термином «игра» тесно взаимосвязан термин «игровая деятельность». В человеческой практике игровая деятельность занимает ведущее место, особенно в детском возрасте, и ей присущи такие функции, как: развлекательная, социокультурная, диагностическая, воспитательная, коррекционная, социализирующая, познавательная [3].

Учитывая, что игровая деятельность всегда является добровольной и включает элементы соревнования и возможности самореализации, к структуре игры как деятельности относят постановку и реализацию цели, планирование, анализ результатов. Игровая деятельность является важным средством овладения различными жизненными ситуациями. В процессе игры не только реализуются и стимулируются способности человека, но и активизируется сознание, раскрепощается подсознание [4].

К основным характеристикам игровой деятельности можно отнести: доступность, активность, прогрессивность, состязательность, эмоциональную приподнятость, адаптивность, импровизированность, добровольность, креативность, удовольствие [1].

Подвижные игры помогают оживить и разнообразить занятие. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом. Неоценимое достоинство игр состоит еще и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах учебных занятий. Таким образом, все вышесказанное послужило основанием для выбора данной темы исследования.

Целью данного исследования было изучение динамики развития физических качеств у лыжников-гонщиков 11–12 лет при использовании в учебно-тренировочном занятии подвижных игр.

В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи:

1. Оценить уровень физической подготовленности начинающих лыжников.
2. Определить наиболее пригодные игры и эстафеты для развития физических качеств лыжников.
3. Экспериментально обосновать выбор методики развития физических качеств с помощью игрового метода.

В исследовании приняли участие 30 юных лыжников-гонщиков, занимающихся в группе начальной подготовки. Для проведения эксперимента они были разделены на две группы. В контрольную группу (КГ) вошло 15 человек, которые занимались по общепринятой методике. В экспериментальную группу (ЭГ) также входило 15 человек. Занятия в ней проводились по разработанной методике.

В начале эксперимента с помощью отобранных тестов был определен уровень развития физических качеств у лыжников в контрольной и экспериментальной группах. Все данные для наглядности были переведены в баллы. Показатели физической подготовленности юных лыжников в контрольной и экспериментальной групп на протяжении всего эксперимента представлены на рисунке 1.

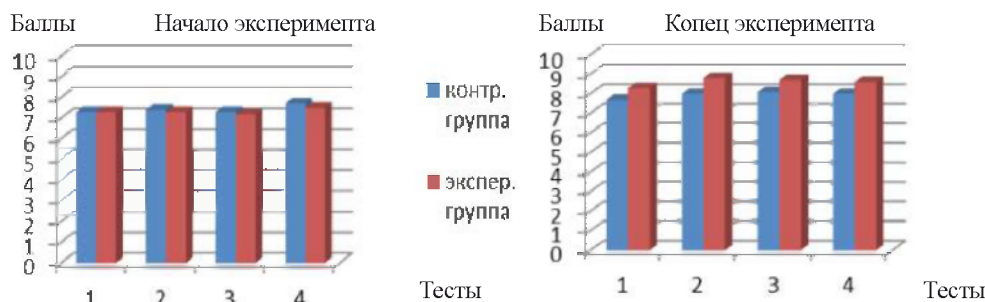


Рисунок 1 – Балльные показатели физической подготовленности начинающих лыжников контрольной и экспериментальной групп (начало и конец эксперимента)

Как видно, динамика показателей прослеживается к концу эксперимента более четко и фактически является статистически достоверной по всем показателям в экспериментальной группе при $p < 0,05$. В контрольной группе хоть и был отмечен прирост результатов, но достоверной динамики выявлено не было.

Уровень физической подготовленности в целом и по отдельным показателям у девочек и у мальчиков в ЭГ отражает более значимые изменения ($p < 0,01$ до $0,001$) по сравнению со лыжниками КГ;

Выявлено, что по всем показателям функциональных характеристик юные лыжники в ЭГ превосходили своих сверстников из КГ со статистическим достоверным уровнем значимости ($p < 0,05$ до $0,001$). При этом как у девочек, так и у мальчиков наиболее значимые изменения произошли в ЭГ по сравнению с занимающимися в КГ.

Таким образом, можно сделать выводы, что применение подвижных игр на занятиях по лыжной подготовке, которые представляют собой не только вспомогательные упражнения, активизирующие внимание, восстанавливающие работоспособность и улучшающие эмоциональное состояние занимающихся, но и выступают в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность занятий и способствующего развитию и совершенствованию физических качеств и двигательных навыков. Создание и реализация игровых занятий по разработанной нами методике позволяет статистически достоверно улучшить в экспериментальной группе следующие характеристики: функциональные показатели ($p < 0,05-0,001$); двигательную подготовленность ($p < 0,01-0,001$); сформированность навыков владения отдельными игровыми элементами ($p < 0,05$).

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1982. – 204 с.
2. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры. в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – Киев: Здоров'я, 1989. – 167 с.
3. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 118 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА

В.Г. Нехаева,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Современный спорт отличается острой борьбой, высоким уровнем спортивных результатов, достижение которых возможно при условии соблюдения определенных требований к качеству подготовки спортсменов. Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете соотношения общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью гармоничного развития спортсменов, обязательным элементом полноценного тренировочного процесса, способствует укреплению здоровья, предупреждению отрицательного влияния длительного статического напряжения на организм стрелков. Однако тре-