

проблема применения средств технической подготовки, которые позволили бы одновременно учитывать и дозировать специфическую нагрузку в процессе выполнения бросков спортивной борьбы.

При совершенствовании техники бросков в спортивной борьбе с использованием манекенов, величина нагрузки определяется весом манекена и расположением центра тяжести. Как правило, центр тяжести у манекенов смещен вниз для более реалистичного, как считают производители [11], сопротивления движениям спортсмена в процессе выполнения приемов. Однако основным критерием нагрузки является вес манекена.

При выполнении реального технического действия, кроме необходимости противодействия силе тяжести, следует учитывать инерционное сопротивление тела соперника изменению угловой скорости, которое характеризуется моментом инерции. Для конструирования экспериментального тренажерного устройства в форме борцовского манекена, отвечающего названным требованиям, необходимо определить его модельные характеристики. В частности – ориентировочную величину момента инерции манекена, которая позволит создать специфическую тренировочную нагрузку. Следовательно, изучение и анализ инерционных характеристик борцовских манекенов, используемых в настоящее время для обучения и совершенствования бросков в спортивной борьбе, представляется актуальным и перспективным.

1. Спортивная борьба: учебник для ин-тов физ. культуры / А.П. Купцов [и др.]; под общ. ред. А.П. Кунцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.

2. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учебник для ин-тов физ. культуры / Н.М. Галковский [и др.]; под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 583 с.

3. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие в 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – Кн. 2: Кинезиология и психология. – 280 с.

4. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов нед. институтов, техникумов физ. культ. и училищ олимпийского резерва / И.И. Иванов [и др.]; под общ. ред. Ю.А. Шулики. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 800 с.

5. Абульханов, А.Н. Эффективность технико-тактических действий борцов на основе использования средств специальной подготовки (гибкости): автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / А.Н. Абульханов; Московский обл. гос. ин-т физ. культуры. – Малаховка, 1991. – 25 с.

6. Рузиев, А.А. Особенности нормирования нагрузок избирательной и смешанной направленности на этапе начальной подготовки юных борцов: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / А. А. Рузиев; ГЦОЛИФК. – М., 1992. – 20 с.

7. Стадник, В.И. Отбор и начальная подготовка дзюдоистов с учетом типологических особенностей: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / В.И. Стадник; Академия физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1992. – 23 с.

8. Прошин, М.С. Методика поэтапного обучения борцов 13–15 лет броскам в нартере на основе использования технических средств: автореф. ... дис. канд. нед. наук: 13.00.04 / М.С. Прошин; Московская гос. академия физ. культуры, 2007. – 22 с.

9. Суряхин, С.В. Исследование устойчивости выполнения технических приемов в спортивной борьбе к сбивающему влиянию защитных действий противника: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / С.В. Суряхин; ВНИИФК. – М., 1970. – 31 с.

10. Рукавицын, Б.Н. Эффективность тренировочной деятельности борцов с учетом воздействия сбивающих факторов: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / Б.Н. Рукавицын; ВНИИФК. – М., 1984. – 22 с.

11. Спарринг.Ру. Манекены кожаные для борьбы, описание и цены // Спарринг.Ру. Боксерские мешки, боксерские груши, снаряды для отработки ударов, манекены для бокса и борьбы [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: <http://www.sparring.ru/maneken.html>. – Дата доступа: 27.02.2012.

ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ПРОЯВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ

А.А. Сипович, Т.Ю. Логвина,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Здоровье детей Республики Беларусь отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в сфере дошкольного образования. В рамках реализации «Программы развития системы дошкольного образования в Республике Беларусь на 2009–2014 гг.», особую значимость приобретает создание здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении

Физическое воспитание детей осуществляется в соответствии с Законом Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О физической культуре и спорте» в редакции Закона Республики Беларусь от 29 ноября 2003 года, нормативными правовыми актами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь и иными актами законодательства в области дошкольного образования.

Содержание, формы и организация физического воспитания в учреждении дошкольного образования регламентируются программой дошкольного образования, утвержденной Министерством образования Респу-

блики Беларусь, инструкциями о физическом воспитании детей, обеспечивающими получение дошкольного образования.

Вызывает тревогу тот факт, что в Республике Беларусь от общего числа детей дошкольного возраста абсолютно здоровые дети составляют 31,7 %. Несмотря на сохраняющуюся тенденцию к снижению уровня заболеваемости детей, ее показатели требуют принятия неотложных мер по созданию здоровьесберегающей системы в каждом дошкольном учреждении.

Результатом создания и функционирования здоровьесберегающей системы в дошкольных учреждениях является сохранение тенденции к снижению уровня заболеваемости детей. Так, количество случаев заболеваний за 2009 год на 1000 детей уменьшилось на 682 случая и составило 877 (в 2008 г. – 1569), пропуски посещения дошкольного учреждения одним ребенком по болезни составили 10 дней.

В связи с этим одним из важных критериев здоровья детей многие исследователи считают высокий уровень физического развития, физической и психической подготовленности, особенно в кризисные периоды развития ребенка. Именно поэтому дифференцированный подбор средств физического воспитания создаст условия для целенаправленного физического воспитания, что будет способствовать успешной адаптации организма детей к условиям обучения в школе и улучшит психическое здоровье детей.

Общепризнано, что содержание и организация физического воспитания детей дошкольного возраста требует в настоящее время концептуального обоснования и перестройки содержания в соответствии с социально-экономическими преобразованиями нашего общества на основе современных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий обучения, воспитания и развития личности.

Поиск новых путей, решения проблемы физического воспитания детей связан с необходимостью изучения закономерностей, методических условий совершенствования процесса физической подготовки и психического развития подрастающего поколения.

Периодизация развития детского организма имеет важное значение для педагогической практики и охраны здоровья ребенка. Дошкольный возраст – это период развития ребенка от 3 до 6–7 лет, когда происходит дальнейшее развитие организма. Длина тела детей увеличивается неравномерно – вначале замедляется до 4–6 см в год, а затем на 6–7-м году жизни ускоряется до 7–10 см в год. Окостенение скелета не закончено, в нем еще много хрящевой ткани, но быстро развивается мышечная система, в конце этого периода заканчивается формирование органов дыхания (дыхание становится более глубоким и редким). Адаптационные возможности органов дыхания и сердечно-сосудистой системы намного ниже, чем у взрослых, поэтому физические упражнения для детей строго дозируют в соответствии с их возрастом.

Физическая подготовленность является одним из ключевых понятий в физической культуре, а посредством специально разработанных тестовых упражнений определяется и проводится оценка уровня физической подготовленности. На практике инструментом для измерения физической подготовленности служит комплекс тестов, которые должны соответствовать основным требованиям спортивной метрологии – надежности, валидности и объективности.

Целью нашего исследования явилось изучение возрастнo-половых особенностей в проявлении физических качеств детьми в малокомплектном детском саду.

Задачами исследования стали: анализ анатомо-физиологических особенностей развития детей дошкольного возраста; анализ структуры и содержания физического воспитания детей дошкольного возраста в малокомплектном сельском дошкольном учреждении; оценка физического состояния детей, посещающих малокомплектный детский сад; выявление наличия возрастнo-половых особенностей в проявлении физических качеств детьми дошкольного возраста.

Педагогический эксперимент проводился на базе дошкольного учреждения Витебской области, Докшицкого района, д. Городище.

Всего в эксперименте принимали участие 10 детей в возрасте от 4 до 6 лет. Детей распределили на 2 группы: 1-я группа – 6 человек (3 мальчика и 3 девочки) в возрасте 4 лет; 2-я группа – 6 человек (3 мальчика и 3 девочки) в возрасте 6 лет. Для эксперимента были выбраны дети разного пола и возраста для достижения и подтверждения цели исследовательской работы.

Все дети занимались по общепринятой программе физического воспитания.

Исследование проводили в три этапа: на первом этапе была выработана стратегия исследования и сформулировано его направление; изучено состояние проблемы на основе анализа научно-методической литературы, определены методы исследования, разработана методика экспериментальной деятельности. На втором этапе проводили педагогический эксперимент и тестирование. Целью эксперимента являлось выявление особенностей в проявлении физических качеств с учетом возраста и пола детей. На третьем этапе обрабатывали полученные результаты исследования, анализировали их и систематизировали, формулировали общие выводы.

Для оценки физической подготовленности исследуемых детей были использованы следующие тесты: бег на 10 м, прыжок в длину с места, динамометрия, наклон стоя на гимнастической скамейке.

Оценивая физическое развитие детей одного пола, необходимо отметить приоритет мальчиков 6 лет.

Средний показатель бега на 10 м у мальчиков 4 лет составил 8,9 с, а у мальчиков 6 лет – 6,3 с, что на 2,6 с меньше; показатель прыжка в длину у мальчиков 6 лет также оказался выше на 40,7 см. Показатели динамометрии у мальчиков 4 лет составили 4,6 кг, что на 5,1 кг меньше, чем у мальчиков 6 лет. Показатели гибкости у мальчиков 6 лет также оказались выше.

Проводя сравнительную характеристику физического развития девочек 4 и 6 лет, отметили лучшие результаты у девочек 6 лет. Незначительная разница в результатах наблюдалась в показателях бега на 10 м и наклоне.

Проводилась оценка проявления физических качеств детьми одного возраста, но разного пола. Анализируя результаты, отметили лучшие у мальчиков 4 лет по физической подготовленности. Девочки этого возраста показывают более низкие результаты во всех тестах, кроме гибкости.

В 6-летнем возрасте девочки начинают показывать лучшие результаты в физическом развитии и догоняют мальчиков по всем результатам тестирования.

Знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций у детей позволяет более эффективно планировать материал для воспитания двигательных способностей, успешнее организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на занятиях физическими упражнениями. Очень важно при проведении этой работы не упускать из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных двигательных качеств. Так, именно в эти периоды работа, направленная на развитие того или иного двигательного качества, дает наиболее ощутимый результат.

ТАКТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Я.П. Тихоненко, А.А. Фортунатов,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Актуальность. В последние годы все большей популярностью в мире пользуются различные виды соревнований по бегу на выносливость, привлекающие от нескольких сотен до десятков тысяч участников и большое количество зрителей. При этом известные спортсмены получают большое финансовое вознаграждение уже за сам факт их участия в соревновании и дополнительно гораздо большие суммы — за занятое в соревновании место. В качестве критерия известности того или иного бегуна в настоящее время рассматривается не только демонстрация высоких спортивных результатов, но и занимаемые им места в крупнейших официальных соревнованиях — чемпионатах Европы, мира и на Играх Олимпиад. Более того, именно последнее, главным образом, определяет рейтинг спортсмена [4].

В связи с этим сегодня при относительно равной физической и технической подготовленности у высококвалифицированных бегунов решающее значение приобретает тактическая подготовленность [3, 5].

Основной составной частью тактической подготовленности в беге на средние дистанции является выбор рациональной индивидуальной схемы прохождения дистанции и ее реализация независимо от действий основных конкурентов [1, 2].

В связи с этим проблема выбора рационального тактического варианта в беге на средние дистанции является достаточно актуальной, и представляет особый практический и научный интерес.

Цель исследования – выявить характерные особенности тактики соревновательной деятельности в беге на 800 и 1500 м у сильнейших спортсменов в условиях официальных соревнований.

Результаты исследования.

Основу методики исследования тактики соревновательной деятельности составлял анализ протоколов финальных забегов на дистанциях 800 и 1500 м у мужчин на чемпионатах мира по легкой атлетике 2007–2011 годов. При этом анализировались такие показатели:

- 1) средняя скорость пробегания в финальных забегах 400-метровых отрезков на дистанциях 800 и 1500 м;
- 2) среднесоревновательная (среднедистанционная) скорость бега на каждой из дистанций;
- 3) на основании первых двух показателей определялось отклонение (в %) скорости пробегания указанных выше отрезков дистанции от среднесоревновательной на каждой из них.