

Обсудим тесты, отражающие уровень физического развития.

В контрольной группе в тесте «Бег на 10 м» юноши улучшили свои результаты на 0,94 %, снизив время с $3,16 \pm 0,50$ до $3,13 \pm 0,48$ с. В экспериментальной группе улучшились результаты на 6,28 % с $3,34 \pm 0,42$ до $3,13 \pm 0,32$ с.

Тест «Прыжок в длину с места» в контрольной группе улучшился на 0,44 % с $190,16 \pm 26,89$ до $191 \pm 26,24$ см. Это также незначительное и постепенное увеличение. В экспериментальной группе показатель улучшился с $192 \pm 15,83$ до $200,83 \pm 14,63$ см. Это говорит об улучшении его на 4,59 %, незначительно, но с четким и стремительным улучшением и видимой разницей с контрольной группой.

Тест «Прыжок вверх с места толчком двух ног» в контрольной группе возрос незначительно на 0,77 % с $34,63 \pm 8,66$ до $34,9 \pm 8,63$ см, что также свидетельствует о постепенном развитии физических качеств, как и предусматривает программа по физической культуре и здоровью. В экспериментальной группе показатель возрос на 12,54 %. Из сопоставления результатов до исследования ($35,86 \pm 6,42$ см) и после ($40,36 \pm 5,58$ см), видно значительное улучшение показателя.

Волейбольный тест «Бег елочкой» в контрольной группе снизился на 0,23 %, время пробегания возросло с $34,53 \pm 4,28$ до $34,61 \pm 4,25$ с, что может быть связано с несистематическим применением данного теста, так как он используется для оценки скоростно-силовых качеств школьников и спортсменов раз в 4–6 месяцев и требует длительной подготовки. В экспериментальной группе время пробегания при первых испытаниях составило $35,06 \pm 2,43$, а при повторных $33,52 \pm 2,23$ с, что свидетельствует о улучшении показателя на 4,39 % а также о постепенном повышении скоростно-силовых качеств, которые совершенствуются и применимы в данном тестировании.

В ходе исследования установлено, что систематическое использование в течение уроков по волейболу учебных заданий, направленных на выполнение элементов техники игры, предупреждение появления типичных ошибок и заданий, направленных на развитие двигательных качеств, необходимых для овладения техникой, позволило учащимся 9-х классов успешно справиться с тестами, отражающими степень овладения умениями и навыками игры в волейбол в рамках программы по физической культуре и здоровью.

1. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

2. Фурманов, А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов. – Минск: Соврем. шк, 2009. – 240 с.

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОЗДОРОВЛЕНИИ ДЕТЕЙ 5–10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

Максименя И.Ю.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время одним из перспективных направлений спортивного совершенствования, организации двигательной деятельности детей младшего школьного и старшего дошкольного возраста стало спортивное скалолазание. На учебно-тренировочных занятиях в секции дети приобретают двигательные умения и навыки, необходимые в жизни. Систематические занятия формируют потребность в общении, самореализации, увеличивают диапазон двигательных действий, воспитывают положительные качества личности, помогают научиться работе в паре, нести ответственность за свои действия и согласовывать работу с партнером, группой, командой.

Занятия спортивным скалолазанием оказывают существенный оздоровительный эффект, улучшая функции центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, состояние опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета. Существенным фактором для достижения оздоровительной направленности занятий в секции спортивного скалолазания является оптимальная физическая нагрузка, которая определяется с учетом индивидуальных особенностей развития детей, уровня их физического развития, физической подготовленности, мыслительных процессов, координационных способностей. Одним из средств оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста являются подвижные игры [1].

Правильно организованные физические нагрузки способствуют воспитанию физических качеств с учетом сенситивных периодов развития. Постепенное увеличение объема и интенсивности мышечной деятельности нормализует функции сенсорных систем, улучшает пространственную и мышечную координацию, улучшает память, мышление. Адекватные нагрузки стимулируют процессы роста и развития детского организма, укрепляют мышечную массу, формируют мышечный корсет, воспитывают правильную осанку и обеспечивают контроль над правильным положением тела в пространстве, при стабильном сохранении статических и динамических поз [2].

Физические качества у детей развиваются во время движений и статических напряжений в повседневной жизни и в процессе специально организованной двигательной деятельности. В секцию спортивного скалолазания приходят дети с разным уровнем физической подготовленности, физического развития, опыта систематических занятий физическими упражнениями. Для формирования устойчивого интереса к выбранному виду спорта в разновозрастных группах детей тренировочный процесс проводят в игровой форме.

Основное внимание при подборе подвижных игр уделяют возрасту детей. Поскольку у детей физические качества имеют определенные периоды сенситивного развития, это отражается на выборе упражнений и подвижных игр. Детям в возрасте до семи лет предлагают игры, способствующие развитию гибкости и координационных способностей. Игровые упражнения способствуют постепенному увеличению амплитуды движений, улучшению растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Все движения дети выполняют на уменьшенной площади поверхности. В работе участвуют большое количество мышечных групп, что благоприятно сказывается на развитии вестибулярного аппарата, способствует гармоничному развитию крупных мышц, в том числе и мышц-антагонистов сгибателей и разгибателей. Примером таких игр может служить игра «Тише лезешь, дольше будешь», в которой дети по условному сигналу во время траверсного лазания принимают статическое положение. В игре «Капуста» дети учатся проявлять ловкость: во время продвижения траверсом ребенок должен не сходя со стены одеть на себя одежду, которая находится на различных участках дистанции. Во время игры в «Выбивалы» юные скалолазы, находясь на стенке, пытаются увернуться от мяча или поймать «запаску». В командной игре «Горячая картошка» побеждают те, кто за ограниченное время, находясь на стене, смогли больше других команд разыграть мяч. В зависимости от уровня физической подготовленности детям предлагают выполнять упражнения на разном рельефе, на различном расстоянии друг от друга. Игра «Руки – ноги – голова» увлекает детей возможностью по-новому выполнять простые знакомые движения в измененных условиях. Для обучения правильной постановке ног и рук на различных зацепах при движении траверсом в одну сторону дети надевают на руки объемные перчатки, а при продвижении в обратном направлении обувают шлепанцы большого размера.

В 8–11 лет подбирают игровые задания для развития статической выносливости. Правила игры «Охотник и белки» превращают скучное висение на стенных зацепах в увлекательную эмоциональную забаву, в которой «охотник» пытается поймать периодически

перебегающих со стенки на стенку «белок». Игра «Передай другому» помогает во время выполнения статических упражнений акцентировать внимание детей на быстроту и точность передачи предмета. «Художники» во время удержания статических поз на стенном рельефе с помощью карандаша рисуют на заданную тему рисунки на прикрепленных к стене листах бумаги.

В тренировочном цикле чередуют игры для развития быстроты, силы, выносливости. В игре «Кто пан, а кто пропал» стимулируют проявление скоростных способностей у начинающих скалолазов. По первому сигналу тренера дети добегают до стены и начинают продвижение вверх, по второму сигналу – движение прекращают. Победителем является тот, кто успел залезть выше. Игру в «Хвостик» проводят во время траверсного лазания. Дети «убегают» от водящего, который забирает прикрепленные к поясу платочки. В игре «Пронись и стукни» при горизонтальном лазании дети, не сходя с дистанции, по команде тренера дотрагиваются ногой до пола как можно быстрее.

В результате использования в учебно-тренировочном процессе подвижных игр занятия по спортивному скалолазанию способствуют формированию творчески мыслящих детей, способных ориентироваться в окружающей обстановке, активно преодолевающих встречающиеся трудности, проявляющих выдержку, самообладание, доброжелательное отношение к товарищам, пытающихся достигнуть поставленной цели. Освоение двигательных умений в игровой форме на начальном этапе обучения спортивному скалолазанию может быть полезным для лиц, имеющих особенности в физическом развитии, и делает возможным создание «уголков скалолазов» в школьных, внешкольных и дошкольных учреждениях.

1. Валенко, И.Э. Карточка подвижных игр / И.Э. Валенко. – Мозырь, 2008. – 93 с.
2. Вареник, Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5–7 лет / Е.Н. Вареник. – М., 2006. – 127 с.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОСАНКУ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Медвецкая Н.М., канд. мед. наук, доцент,

Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,
Республика Беларусь

Несмотря на большие успехи в деле охраны здоровья, улучшения физического развития и повышения уровня физического воспитания подрастающего поколения нашей страны, проблема физического воспитания с различными отклонениями в состоянии здоровья продолжает оставаться весьма актуальной.

К сожалению, во многих школах и учебных заведениях таких детей и подростков освобождают от занятий физкультурой. Но они нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической культуры еще в большей степени, чем здоровые. Согласно программе по физической культуре, задачами физического воспитания лиц с отклонениями в здоровье являются: укрепление здоровья; повышение физиологической активности; повышение физической и умственной работоспособности; освоение двигательных умений и навыков программы; обучение рациональному дыханию; формирование правильной осанки, а в необходимых случаях коррекция.

Физическое воспитание для профилактики дефектов осанки решает следующие специальные задачи: повышение эмоционального состояния и улучшение физического развития; активизация обменных процессов; создание физиологических предпосылок правильной