

функциональных возможностей организма испытуемых. Практически во всех экспериментальных группах произошли положительные изменения в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а так же улучшились показатели функциональной тренированности.

Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе образовательной деятельности является самостоятельная физическая тренировка, продолжительностью не менее 15 мин в день, с периодичностью 3-4-х раза в неделю с учетом интересов студентов и их индивидуальных особенностей.

Литература

1. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 101 с.
2. Горелов, А.А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах её повышения / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009, вып. 1 (47). – С. 28-33.
3. Горелов, А.А., Румба, О.Г., Копейкина, Е.Н. 2009. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина // Научные проблемы гуманитарных исследований. – Пятигорск: Изд-во ПГТУ, вып. 12 (1), – С. 27-35.
4. Дробышева, С.А. 2004. Повышение двигательных возможностей студентов с заболеванием вегето-сосудистой дистонией средствами физического воспитания: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04 /С.А. Дробышева. – Волгоград. – 139 с.
5. Кондаков, В.Л. Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: монография / В.Л. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2013. – 454 с.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ВЫБОРЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БЕГА В МЛАДШИХ КЛАССАХ

Кондратенко П.П., Коренева М.С., Руцкой И.А., Жилина Л.В., Белаусова И.Н.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород*

koreneva @bsu.edu.ru, zhilina_l@bsu.edu.ru, belousova_i@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье представлена методика организации дифференцированного подхода к учащимся школьного возраста при обучении технике бега

Ключевые слова: бег, методика обучения, физическая культура, упражнения.

Занятия физическими упражнениями предусматривают определенную цель в развитии ребенка и освоении им определенных двигательных действий. Следовательно, данный процесс должен быть целенаправленным. Однако, как показывает практика, во всех видах легкой атлетики можно найти многие примеры, когда применяемые в них упражнения не соответствуют поставленной цели, а иногда даже играют и отрицательную роль в формировании техники изучаемых двигательных действий [1].

Существующая методика организации дифференцированного подхода к учащимся школьного возраста предусматривает только учет физического развития, здоровья, роста и веса занимающихся [3]. Почти полностью отсутствуют рекомендации по применению дифференцированного подхода в целенаправленном подборе специальных упражнений на основе параметров поставленной цели при обучении технике бега детей младшего школьного возраста [2]. Сложность этого процесса заключается в том, что дети, придя в школу, уже имеют определенный навык в беге и довольно часто уже с закрепленными техническими ошибками. Кроме того, в практике школьных занятий по физической культуре при обучении технике бега применяются общепринятые специальные беговые упражнения для всего класса одновременно без учета их индивидуальных погрешностей в технике.

В этой связи хотелось бы вспомнить слова Л.С. Выготского, который говорил, что стричь всех под одну гребенку – величайшее заблуждение педагогики, и основная ее предпосылка непременно требует сознательного и точного определения индивидуальных целей в зависимости от возраста, пола и других особенностей.

Учитывая это, мы провели исследование, перед которым были поставлены следующие задачи:

1. Выявить индивидуальные особенности техники бега школьников 10-11 лет при использовании традиционного подхода в обучении.
2. Разработать методику дифференцированного подбора специальных упражнений на основе заданного параметра цели при обучении технике бега младших школьников.
3. Определить влияние дифференцированного подбора специальных упражнений на совершенствование техники бега школьников 10-11 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе школы-гимназии №10 г. Белгорода. В эксперименте участвовали школьники 10-11 лет. Были сформированы две группы школьников, которые занимались в секции по ОФП. Количество испытуемых в первой группе, которая была определена как экспериментальная, составило 15 учащихся, во второй- 12. Обе группы занимались по одному плану. Различия заключались лишь в том, что при использовании специальных упражнений в экспериментальной группе применялся дифференцированный их подбор на основе параметров поставленной цели.

В начале эксперимента у каждого из занимавшихся определялись основные ошибки в технике бега. Для каждого или для группы занимавшихся, которые имели одинаковые ошибки в технике бега, дифференцированно подбирались специальные упражнения. Упражнения, которые по своей структуре могли способствовать

закреплению отмеченных ошибок, исключались из применяемых комплексов для этой категории детей. К примеру, если у занимавшегося наблюдался «гарцующий» бег, то ему не рекомендовалось применять бег с высоким подниманием бедра.

Для определения уровня развития скоростно - силовых качеств, которые являются одними из основополагающих качеств в беге, нами были применены тесты, которые используются при определении общей физической подготовки в образовательных школах:

-бег на 30 м с хода; прыжки в длину с места; метание набивного мяча из-за головы двумя руками из положения, сидя на полу (1 кг).

Для определения технической подготовленности в беге была использована пятибалльная шкала В.Г. Подольского.

Эти тесты применялись нами в начале и конце педагогического эксперимента.

Как показали результаты предварительного тестирования, которые представлены в табл.1 и 2, уровень развития скоростно- силовых качеств и техники бега школьников экспериментальной и контрольной групп находились на одном уровне.

Таблица 1 – Начальные показатели развития скоростно-силовых качеств школьников.

| группа | Бег 30м с/х (сек) | Прыжок в длину с места (см) | Метание набивного мяча из-за головы (см) |
|--------|-------------------|-----------------------------|--|
| 1 | 5,3 | 165 | 390 |
| 2 | 5,2 | 167 | 400 |

Таблица 2 – Исходные данные технической подготовленности групп (по В.Г.Подольскому)

| Критерии оценки | Оценка в баллах | |
|-----------------------------|-----------------|-------------|
| Положение головы и туловища | 2,7 | 2,5 |
| Движение руками | 2,5 | 2,7 |
| Законченность отталкивания | 2,5 | 2,6 |
| Постановка стопы | 2,6 | 2,5 |
| Разведение бёдер | 2,4 | 2,7 |
| Движение голени | 2,7 | 2,6 |
| | | |
| Сумма баллов | 15,4 | 15,6 |

По окончании экспериментальной работы индивидуального подхода при подборе специальных упражнений нами были зафиксированы результаты, подтверждающие эффективность применяемой нами методики по развитию физической и технической подготовки, которые представлены в табл. 3 и 4.

Таблица 3 – Итоги влияния дифференцированного (индивидуального) подбора специальных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств школьников 10-12 лет

| Вид испытания | Экспериментальная группа | | | | Контрольная группа | | | | Р |
|-------------------------------|--------------------------|-----------|------|--------|--------------------|------------|-----|-------|-------|
| | начало | конец | % | Р | начало | конец | % | Р | |
| | $X \pm m$ | $X \pm m$ | | | $X \pm m$ | $X \pm m$ | | | |
| Прыжки в длину с места | 163±2,3 | 168±3,2 | 3,0 | < 0,05 | 165±3,3 | 170±2,8 | 2,9 | <0,05 | >0,05 |
| Метание набивного мяча (1 кг) | 395±10,1 | 410±12,3 | 3,7 | < 0,05 | 396±15,4 | 410 ± 28,8 | 3,6 | <0,05 | >0,05 |
| Бег на 30 м с/х | 5,2±0.43 | 4,5±0.61 | 14,4 | < 0,01 | 5,1±0,37 | 4,9±0,4 | 4,0 | <0,01 | <0,01 |

Таблица 4 – Динамика техники бега за экспериментальный период

| Элементы контроля техники бега | О ц е н к а | | | | | | | | Дост. Различ. (Р) |
|--------------------------------|--------------------------|-----------|------|-------|--------------------|---------|-----|-------|-------------------|
| | Экспериментальная группа | | | | Контрольная группа | | | | |
| | начало | конец | % | Р | начало | конец | % | Р | |
| $X \pm m$ | $X \pm m$ | $X \pm m$ | | | $X \pm m$ | | | | |
| Положение головы и туловища | 2,6±0,6 | 3,9±0,5 | 40,0 | <0.01 | 2,7±0,6 | 2,8±0,5 | 3,6 | >0,05 | <0,01 |
| Движение рук | 2,7±0,4 | 4,0±0,5 | 38,8 | <0,01 | 2,6±0,6 | 2,8±0,5 | 7,4 | >0,05 | <0,01 |
| Законченность отталкивания | 2,4±0,6 | 4,1±0,5 | 52,3 | <0,01 | 2,5±0,5 | 2,7±0,6 | 7,6 | >0,05 | <0,01 |
| Постановка ноги | 2,5±0,3 | 3,9±0, | 43,7 | <0,01 | 2,4±0,6 | 2,5±0,5 | 4,0 | <0,05 | <0,01 |
| Движение бёдер | 2,6±0,7 | 3,9±0,6 | 40,0 | <0,01 | 2,6±0,5 | 2,7±0,7 | 3,7 | >0,05 | <0,01 |
| Работа стопы | 2,6±0,4 | 3,9±0,5 | 40,6 | <0,01 | 2,8±0,4 | 2,9±0,6 | 3,5 | >0,05 | <0,01 |

Рассмотрим влияние специальных упражнений индивидуального подбора на итоговые показатели в технике выполнения упражнений.

Анализ итоговых данных по развитию скоростно - силовых качеств показал, что результаты обеих групп в прыжках в длину с места и метании набивного мяча из-за головы не имеют достоверных различий. Исключением явились показатели бега на 30 м с хода. Развитие быстроты в беге произошло в обеих группах, однако не в равной степени. Так, прирост быстроты в беге у детей из 1 – экспериментальной группы составил 14,4%, а во 2- контрольной- 3,9%.

Эти различия, с нашей точки зрения, произошли за счёт улучшения техники бега школьников из 1 группы, в тренировочных занятиях которых применялся дифференцированный подход при подборе специальных упражнений, с учётом ошибок, на основе поставленной цели.

Выводы:

1. Анализ результатов предварительного исследования выявил многогранность погрешностей в технике бега детей 10-11 лет, занимающихся в группах ОФП. Так, при пятибалльной системе оценки техники бега у них были зафиксированы низкие показатели в обеих группах (в 1 группе- 15,4 балла и 15,6 балла из 30 возможных)

2. Дифференцированный подход к подбору специальных упражнений позволил детям из 1- экспериментальной группы улучшить результат в беге на 30 м с хода на 14,4%, а во 2- контрольной группе, где применялись общие упражнения для всей группы, - на 3,9%.

3. Оптимизация объёма тренировочной нагрузки в процессе обучения и совершенствования техники бега детей школьного возраста невозможна без учёта индивидуальных особенностей технических действий и дифференцированного подбора эффективных тренировочных средств.

4. Применение дифференцированного подбора специальных упражнений для каждого занимающегося в отдельности или целой группы, имеющей сходные ошибки в технике выполнения упражнения, даёт возможность осуществлять эффективное целенаправленное управление тренировочным процессом.

Литература

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985. 162 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС _ культура и спорт, 1987. – 144 с.
3. Ишмухаметов М.Г. Дифференцированный подход в теории и практике физического воспитания в школе / Тульский Государственный педагогический институт // Проблемы дифференцированного подхода к физическому воспитанию учащейся молодёжи: Сб. науч. Работ. – 263 с.
4. Жилкин А.И., Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 464с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать . - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

Мандрикова Л.С., Кондаков В.Л.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
1322316@bsu.edu.ru, kondakov@bsu.edu.ru*

Аннотация. В данной статье рассказывается о том, что включает в себя здоровый образ жизни и почему важно вести его с подросткового возраста.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ЗОЖ подростков, физическая культура, поддержание здоровья, укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.