

Статодинамический метод. Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц - изометрического и динамического. Для воспитания силовых качеств применяют 2-6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин. между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод предусматривает воспитание силовых качеств преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма.

Педагог по физической культуре и спорту всегда должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых качеств занимающихся, учитывая природный индивидуальные показатели их развития и требования, предусмотренные программами по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности.

Литература

1. Дворкин Л.С. Спортивно-педагогические проблемы занятий тяжелой атлетикой с раннего подросткового возраста//Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 12, с. 36-40.

СТРЕТЧИНГ, КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Папах А.В., Рыльский С.В., Жилина Л.В., Смагин Н.П.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
МАОУ «СОШ №3», Россия, г.Губкин, Белгородская область
1043686@bsu.edu.ru, rilskiy@bsu.edu.ru, smagin@mail.ru*

Аннотация. В статье рассказывается о влиянии стретчинга на гибкость у младших школьников.

Ключевые слова: Стретчинг, гибкость, гимнастика.

Актуальность исследования состоит в том, что своевременное развитие гибкости младшего школьника является одним из ключевых качеств всестороннего физического воспитания.

Гармоничное развитие подрастающего организма важнейшая задача в каждой стране. В процессе обучения в школе, у ребенка закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, складывается интерес к физической культуре и спорту [2].

Из всех физических качеств человека, гибкость занимает одно из первых мест. Она характеризуется уровнем подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и умением выполнять движения с большей амплитудой. Недостаточно гибкие люди имеют низкую способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус [1,4].

Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Особое значение гибкость приобретает при занятиях физкультурой [3].

Воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у школьников остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта [5,7].

Перед нами возникла проблема выяснить, каковы наиболее эффективные средства и методы воспитания физических способностей у учащихся младших классов на уроках физической культуры.

Объект исследования: гибкость, как психофизическое качество.

Предмет исследования: процесс влияния стретчинга на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: определить эффективность использования стретчинга в процессе развития гибкости у детей 7-10 лет.

Гипотеза исследования:

Развитие гибкости будет эффективнее, если использовать систему упражнений стретчинга в развитии гибкости в дополнение к основным занятиям по физической культуре.

Педагогический эксперимент проводился в течение 2 месяцев, с февраля по март 2016-2017 учебного года. В нем приняли участие 2 младших класса в возрасте 9-10 лет, в количестве 20 человек, не имеющие спортивного разряда, которые составили экспериментальную и обычную группы по 10 человек в каждой. Эксперимент проходил

на базе МБОУ СОШ №1 г.Шебекино с УИОП. Преподаватель Стерлев В.Г.. Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

Занятия в экспериментальном классе на уроках физической культуры в МБОУ СОШ №1 г.Шебекино проводились три раза в неделю по 45 минут.

Каждый урок состоял из трёх взаимосвязанных частей.

Подготовительная часть занимала 6-7 минут урока, основная –30, заключительная 3-4 минуты.

В подготовительной части урока осуществлялась подготовка организма к предстоящим нагрузкам в основной части и развитию гибкости младших школьников. В основной части урока структура и объём нагрузок были одинаковы.

На уроках по гимнастике дополнительно были включены специальные упражнения на развитие гибкости. Специальные упражнения проводились сразу же после разминки. Такая работа не снижает работоспособности в основной части урока.

Обязательным условием являлось выполнение заданий с максимальной амплитудой.

Специальные упражнения на развитие гибкости проводились в конце основной части урока. Общий объём упражнений для развития гибкости на уроках составлял 8-10 мин.

Для укрепления здоровья позвоночника и суставов всего детского организма нами был взят следующий комплекс упражнений на развитие статической гибкости по методике Марковой О.Н.

В каждом положении растяжения нужно задержаться на 15–30 секунд. Упражнения нужно повторять 3–5 раз.

1. Растягивание поясницы.

Встать на четвереньки: ладони должны опираться на пол и быть направлены вперед, руки и бедра расположить вертикально, спина прямая.

Не меняя положение ладоней и ступней, медленно опуститься на пятки. Задержаться в этом положении.

2. Вытягивание спины.

Лечь на живот. Руки согнуть в локтях и держать рядом с собой, положив ладони на пол рядом с плечами.

Медленно разгибать руки в локтях, поднимая плечи. Бедра при этом остаются на полу, шею следует держать естественно, не отклоняя назад. При этом занимающийся должен почувствовать умеренное напряжение в пояснице и средней части спины. Задержаться в этом положении.

3. Подтягивание коленей к груди лежа на спине.

Лечь на спину, обхватив руками ноги в районе колен (если не получается — в районе ляжек).

Прижать колени к груди, оторвав поясницу от пола. При этом возникает натяжение в пояснице. Задержаться в этом положении.

4. Выгибание спины.

Встать на четвереньки: ладони должны опираться на пол и быть направлены вперед, руки и бедра расположены вертикально, спина прямая.

Выгнуть спину вверх. При этом возникает натяжение в пояснице. Задержаться в этом положении.

5. Движение коленями лежа на спине.

Лечь на спину. Согнуть ноги в коленях, опираясь на ступни. Колени направлены вверх, руки лежат по сторонам.

Медленно наклонять набок согнутые ноги до тех пор, пока они не лягут на пол. Задержаться в этом положении. Затем в другую сторону. Голову можно держать неподвижно или наклонять в сторону, противоположную движению коленей.

6. Упражнение на стабилизаторы спины.

Встать на четвереньки: ладони должны опираться на пол и быть направлены вперед, руки и бедра расположены вертикально, спина прямая.

Вытянуть одновременно левую руки и правую ногу, подняв их параллельно полу. Задержаться в этом положении. Затем то же правой рукой и левой ногой.

7. Мостик.

Лечь на спину. Согнуть ноги в коленях, опираясь на ступни и направив колени вверх.

Оторвать ягодицы от пола, опираясь на ступни и лопатки. Задержаться в этом положении.

После проведенного тестирования, сделан вывод, что выбранного комплекса упражнений недостаточно для хорошего развития гибкости. Следовательно, я посчитала нужным добавить в комплекс еще 2-3 упражнения методики Матвеева Л.П.

Мною были выбраны 3 упражнения:

1. Складка.

Принять исходное положение: ноги ровные на ширине плеч, руки сомкнуты над головой так, что ладони одной руки касаются локтя другой.

Наклониться с ровной спиной вниз. Перенести вес на пятки и задержаться в таком положении.

2. Выпады.

Принять исходное положение, выпрямив спину и расставив ноги на ширине плеч. Сделать выпад на левое колено, а носок вытянутой правой ноги отвести в сторону. Одновременно сомкнуть вытянутые руки в замок над головой. Сделать упор на вытянутый носок и задержаться в такой позе. Повторить на другую ногу.

3. Выпады.

Принять исходное положение, став ровно и расставив ноги на ширине плеч. Сделать выпад правой ногой и присесть, сгибая левую ногу в колене. Кистями рук облокотиться на опорное правое бедро и начать подниматься на вдохе и опускаться на выдохе, разгибая левое колено. Повторять упражнение с каждой ногой по 5 раз.

Была поставлена задача развить гибкость у обучающихся младшего школьного возраста. Мною выбран экспериментальный класс 4 «д», так же за развитием гибкости мы следили за обычными уроками физической культуры в 4 «а» классе МБОУ СОШ №1 с УИОП г. Шебекино. Сроки практики с 6 февраля по 1 апреля 2017 года.

В работе с детьми экспериментального класса я применила повторный метод стретчинга, в котором упражнения выполняются частями.

Измерение гибкости проводилось первым способом с помощью гимнастической скамьи и линейки измерения. Способом выполнения упражнения «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» по правилам ГТО.

Второй способ измерения гибкости был «наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами»

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Первым способом гибкость измеряется в сантиметрах. Результат ниже уровня гимнастической скамьи определяется знаком «+», выше – знаком «-».

Измерение качества выполняемого упражнения проводилось по нормативам ГТО 2-й ступени (9-10 лет), нормативы приведены в 1 таблице.

Второй способ измерения гибкости проводился аналогично первому способу, результат оценивался по тем же нормативам.

Таблица 1

Знак	Мальчики	Девочки
Бронза	+2	+3
Серебро	+4	+5
Золото	+8	+11

В начале эксперимента 7 февраля были проведены стартовые измерения в двух классах.

Показатели исходного тестирования уровня развития технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах приведены ниже во 2 таблице.

Таблица 2 - Показатели исходного тестирования уровня развития технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах

Тест	группа	$X \pm m$	t	разница	P
1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Экспер.	5,8±0,08	1,7	0,2	>0,05
	Обычн.	6,0±0,16			
2. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	Экспер.	5,5±0,15	2,1	0,6	>0,05
	Обычн.	6,1±0,13			

Чтобы подтвердить мнения ученых проведем контрольное тестирование.

1 марта 2017 года было проведено контрольное тестирование. Показатели контрольного тестирования уровня развития технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах приведены в 3 таблице.

Таблица 3 - Показатели контрольного тестирования уровня развития технической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах

Тест	группа	$X \pm m$	t	разница	P
1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Экспер.	7,1±0,08	0,4	0,5	<0,05
	Обычн.	6,6±0,16			
2. Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами	Экспер.	7,7±0,15	0,6	0,7	<0,05
	Обычн.	7,0±0,13			

По данным тестирования экспериментальной и контрольной групп, представленным в таблице 3 можно сделать вывод об эффективности экспериментальной методики. Результаты повторного тестирования выявили статистически достоверно лучшие изменения результатов во всех тестах.

Несмотря на то, что положительные изменения отмечаются в обеих группах, в экспериментальной группе они более выражены.

Так в тесте «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами» показатели учеников экспериментальной группы изменились с 9 см до 11 см (15,5%). В то время как у учеников обычной группы не изменились (рис. 1).

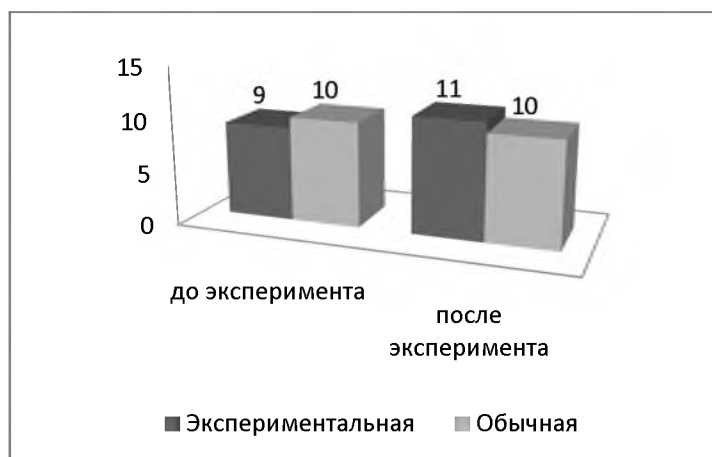


Рис. 1. Тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами».

В тесте «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами» показатели учеников экспериментальной группы изменились с 10 см до 13 см (30,5%). У учеников обычной группы данный показатель изменился с 11 см до 12 см (8,4%) (рис. 2).

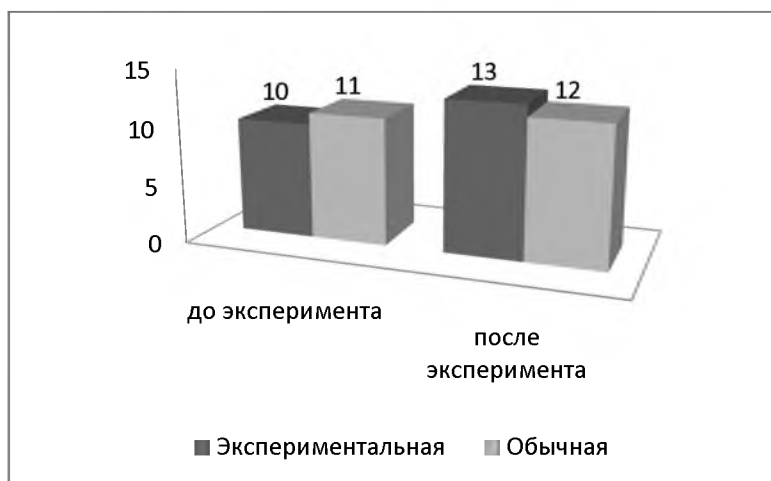


Рис. 2. Тест «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами».

Таким образом, по результатам педагогического эксперимента мы можем судить об эффективности экспериментальной методики развития гибкости детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Разработанная нами методика, в

результате педагогического эксперимента показала свою высокую эффективность и может быть рекомендована к использованию учителям физической культуры для развития гибкости у учеников первых классов на уроках физической культуры.

Литература

1. Волков В. Ю. Физическая культура: учеб. Пособие [Текст] / В.Ю. Волков, Л. М. Волкова. – СПб. : Изд-во СПбГПУ, 2008. – 323 с.
2. Грачев О.К. Физическая культура [Текст] / - М: ИКЦ «МарТ», 2005 - 464с.
3. Журавин М.Л., Гимнастика [Текст] / Журавин М.Л., Меньшиков Н.К.– М: Академия, 2001 – 448с.
4. Качашкин В.М. Методика физического воспитания [Текст] / Качашкин В.М. - М: Просвещение, 1980 – 304 с.
5. Лях В.И. Двигательные способности [Текст] // Физическая культура в школе. – 1996. - №2. – С.2.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] – Москва – 1998. – 272 с.
7. Мирончук Б.А. Развивая силу и другие необходимые качества [Текст] / Физическая культура в школе. – 1997. - №2. – С.34.
7. Чусов Ю.М. Физиология человека: учебное пособие для пед. Училищ [Текст] / Чусов Ю.М.– М.: «Просвещение», 1981г. – 240 с.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Леонов Д.А., Рыльский С.В., Бородкин А.А., Шмайлова Е.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, г.

Белгород, МБУДО ЦДЮТЭ г.Белгород

leo_dm_spartak_bel@mail.ru, Rilskiy@bsu.edu., Borodkin1977@yandex.ru

Аннотация. В статье рассказывается о педагогическом эксперименте, направленном на повышение технической подготовленности студентов занимающихся спортивным ориентированием.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, методика обучения, комплекс специальных технических приемов, «технические тесты».

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором принимают участие спортсмены всех возрастов. Помимо физической работы на дистанции присутствует и умственная деятельность, которая несет не маловажную роль в соревновательной деятельности ориентировщика, что делает ориентирование одним из самых трудных циклических видов спорта [1,4].

Техническое мастерство ориентировщика – это владение теми приемами, которые используются для решения задач ориентирования в процессе соревновательной деятельности[2,3].

Исходя из всего вышеизложенного, был сделан выбор данной темы исследования, направленного на решение задачи по разработке и применению методик на улучшение технической составляющей студентов-ориентировщиков. Нарастающий уровень технической сложности дистанций в спортивном ориентировании способствует