

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. М.ТАНКА

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**
(студенческая)

Тезисы докладов
Международной научно-практической конференции
(Минск, 21-22 мая 1997 г.)

Посвящается
75-летию Белорусского государственного педагогического
университета им. М.Танка,
50-летию кафедры физического воспитания и спорта

Минск, 1997 г.

казателях физического состояния преобладают: увеличение веса за 3 года у 71,3% (из них увеличение произошло у 10,2% от 2 до 8 и более кг); высокий процент жировотложения 30,6%; тахикардия (высокий пульс); увеличенное артериальное давление 13,1%. Кроме того, отмечен большой разброс индивидуальных показателей, что свидетельствует о значительных различиях в индивидуальных показателях физического состояния.

Свое физическое состояние занимающиеся оценивают как хорошее—32,5%; иногда болеют—64,2%; болеют часто—3,3%. Собственный вес знают—61,4%, рост—71,3%, умеют проверить пульс—69,9% девушек. Не довольны своей походкой, осанкой—58,9%; 16% не обращают на это внимания; 28,1% — довольны. 33% учащихся пропускают уроки физической культуры, но понимают их необходимость; 15% — считают, что уроки физкультуры не нужны совсем. 24,5% девушек ограничивают свои занятия физическими упражнениями уроками физической культурой; хотели бы заниматься самостоятельно—24,7%; 39,1% — занимаются в спортивных секциях.

Таким образом, выявление факторов, воздействующих на положительное отношение учащихся девушек к самостоятельным занятиям, могут стать следующие: уважительное отношение к учителю физической культуры, информация и агитация; заинтересованность в совершенствовании движений и коррекция имеющихся отклонений; творчество в процессе физического воспитания; контроль и самоконтроль, самооценка результатов в процессе занятий физическими упражнениями.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

Н.В.Мочалова, А.В.Якимов

Белорусский педагогический университет им. М.Танка

Умение плавать является жизненно необходимым навыком, которым должны овладеть все студенты. Систематические занятия плаванием способствуют сохранению и укреплению здоровья студентов, содействуют правильному формированию и естественному развитию организма, повышению работоспособности.

При обучении студентов плаванию широко используются как целостный, так и расчлененный методы обучения. Создание целостного представления о двигательном действии заключается в умении скользить по поверхности воды в горизонтальном положении, дышать и выполнять простейшие гребковые движения и др. При применении расчлененного метода наиболее распространенной является следующая схема последовательности в обучении: положение тела в скольжении с движением рук и дыханием, движением ногами, согласование движений рук и ног и, наконец, согласование движений рук, ног и дыхания (плавание в полной координации).

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством для совершенствования опорно-двигательного аппарата, укрепления мышц конечностей и спины, расширения функций системы внешнего дыхания, кровообращения, нормализации тонуса центральной нервной системы. Кроме того, используемые при обучении плаванию упражнения расширяют круг двигательных умений и навыков, совершенствуют координационные способности занимающихся.

Подготовительные упражнения способствуют развитию физических качеств, которые необходимы для лучшего усвоения и совершенствования отдельных элементов техники плавания. Существуют три группы подготовительных упражнений: для освоения с водой; для обучения облегченными способам плавания; для изучения спортивных способов плавания.

При обучении плаванию студентов широко используется метод наглядности. Использовать метод наглядности—это не значит сводить обучение до механического копирования движений. Необходимо добиваться осознанного выполнения занимающимися разучиваемых движений, понимание почему это движение выполняется именно так, а не иначе. Надо развивать у студентов способность осмысливать свои движения. Для этого необходимо использовать показ упражнения с последующим его разбором, где ошибки исправляются, начиная с существенных.

При обучении плаванию важно систематическое посещение занятий. Продолжительные перерывы в занятиях отрицательно сказываются на приобретении навыка плавания. Движения, представляющие основу навыка плавания или наиболее трудно усваиваемые, необходимо повторять многократно.

Выбор средств обучения, их объем, последовательность в применении определяются задачами обучения, подготовленностью студентов и количеством занятий, предусмотренных учебным планом.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Н.И.Мытько, И.А.Шалимо, Т.Ю.Логвина

Белорусский педагогический университет им. М.Танка

Учебная деятельность детей дошкольного возраста требует длительного пребывания детей в условиях малой подвижности. Подвижная игра является наиболее доступным и эффективным методом, позволяющим оказывать воздействие на ребенка при его активной помощи, т.е. совершенствовать умственную работоспособность.

Важнейшим условием игры являются эмоциональный подъем, благодаря которому подвижные игры, особенно с элементами соревнования, наиболее любимы детьми в различных формах процесса физического воспитания дошкольников.

Подвижные игры бывают различной интенсивности и направленности, они могут быть соответствующими и превышающими возможности ребенка; могут способствовать гармоническому развитию детей, воспитывать морально-волевые качества и прикладные навыки, развивать координационные способности, ловкость, быстроту реакции и др. Наряду с этим неправильно выбранные игры, несоответствующие умственным и функциональным возможностям ребенка могут вызывать напряжение механизмов регуляции центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, что может отразиться на ухудшении состояния здоровья, и как следствие — снижение функции равновесия, ухудшение координационных способностей и др.

Надо полагать, что целесообразно продуманные, предложенные с учетом возраста, развития моторики, динамики функциональных изменений, происходящих в организме ребенка в процессе роста и развития, подвижные игры, разумно вписывающиеся в режим дня в разных формах физкультурных занятий, могут решать оздоровительные задачи, содействовать укреплению организма, закаливанию, повышению умственной работоспособности.

Изучение результатов оценки умственной работоспособности в различных формах физкультурной работы подтверждают возможность выбора подвижных игр с целью повышения умственной работоспособности.

Умственная работоспособность изучалась у старших дошкольников до занятий, после физкультурных занятий на прогулке, после физкультурного занятия, состоящего из подвижных игр различной интенсивности. Оценивалось время выполнения задания, количество ошибок; результат оценивался в баллах по сигмальному отклонению от среднегрупповых показателей.

Выявлено, что в результате использования игр на точность выполнения заданий, на развитие координационных способностей, результаты умственной работоспособности улучшаются.

Таким образом, в процессе физического воспитания дошкольников с целью улучшения умственной работоспособности, гармоничного развития детей можно использовать подвижные игры различной направленности и индивидуализировать их; давать объективную оценку эффективности занятий на основе анализа умственной работоспособности. В таком случае подвижные игры приобретают не только общеразвивающий, но и корректирующий характер.

В результате проведенных исследований выяснилось, что в практике работы в процессе физического воспитания в детском саду не учитывается уровень умственной работоспособности и не подбираются целенаправленно игры, улучшающие качество мышления, памяти, анализа и др. Целенаправленная организация подвижных игр может быть направлена на улучшение умственной работоспособности.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

П.А.Островский, В.А.Франчук

Белорусский педагогический университет им.М.Танка

В ряде исследований (Сермеев Б.В., Байкина М.Г., Дзюрнич В.В. и др.) были отмечены следующие особенности двигательной деятельности глухих школьников:

- недостаточно точная координация и неуверенность движений;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленное овладение двигательными навыками.

Установлена определенная связь между степенью двигательной деятельности глухих детей и уровнем физических качеств: выносливости, быстроты, мышечной силы и гибкости. Учитывая эти специфические особенности развития глухих школьников, в специальной школе большое значение придется двигательному режиму школьников. Разнообразные формы занятий физической культурой в режиме учебного дня способствуют укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию: улучшается жизнедеятельность всех органов и систем, работоспособность организма, совершенствуется осанка, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

В распорядок учебного дня после третьего урока вводится физкультурно-оздоровительная перемена или, как ее называют еще, подвижная перемена с преимущественным использованием подвижных игр. Проводимые в момент нарастания умственного утомления, они в значительной степени могут восполнить недостаток двигательной активности учащихся, а также служат эффективным средством предупреждения умственного переутомления глухих школьников, повышения продуктивности их учебы.

Основные требования при проведении подвижных игр на удлиненной перемене:

- учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют упражнения с малой нагрузкой или совершают прогулку на свежем воздухе;
- основу содержания занятий, проводящихся на переменах должен составлять пройденный материал по физической культуре;
- игры должны быть знакомы детям, доступные, но представляющие известную трудность, однако преодолимую, вызывающую интерес у детей;
- обеспечивается гигиеничность и соответствие упражнений возрасту учащихся;
- исключаются остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт в игре;
- соревновательные игры проводятся в середине перемены, не допускается чрезмерного возбуждения учащихся;