

исходным, увеличился вдвое.

3. Занимающиеся оценивает время пробегание отрезков от 30 до 300 м:

- пробегая отрезки за заданное время;
- самостоятельно оценивая время преодоленного отрезка;
- оценивая время пробегание отрезка товарищем.

Для усвоения некоторых видов программы, занимающиеся должны овладеть определенным уровнем смелости и решительности.

С помощью специально подобранных акробатических упражнений можно воспитать волевые проявления (смелость, решительность, уверенность и т.д.) и положительно влиять на функциональное состояние вестибулярного аппарата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Хижевский, О.В. Физическое воспитание студентов / О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов // Монография. – Минск, БГПУ, 2019. – 404 с.

2. Физическая культура: учеб. пособие/. Коледа и др.; общ. Ред. В.А. Коледа. – Мн.: БГУ, 2005. – 211 с.

УДК 796.011.3

О.В. Хижевский, проф., канд. пед. наук;

А.В. Котловский, доц.; А.А. Козел, магистрант (БГПУ, г. Минск)

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВИДОВ СПОРТА, ВХОДЯЩИХ В ПРОГРАММУ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

По мнению многих преподавателей, обучение и совершенствование техники различных видов спорта – дело очень простое: «Вы просто обучаете занимающихся фазе движения до тех пор, пока движение не становится автоматическим; затем переходите к следующей фазе и делаете так до тех пор, пока занимающийся не обучится всем фазам движения, после чего они объединяются в единое движение». Расчлененный метод обучения представляется логичным и, безусловно, имеет определенные достоинства. Однако для обучения занимающихся всем видам спорта, входящим в программу по физическому воспитанию, он не подходит. Во-первых, занимающиеся приходят в учебные группы с различным уровнем развития координационных способностей и физической подготовленности. Во-вторых, применение расчлененного метода обучения ограничивается лимитом времени, отводимого для занятий, а также другими факторами. Это позволяет утверждать, что основным методом для овладения техникой отдельных видов спорта для занимающихся является метод проб и ошибок при целостном обучении виду.

При данном методе одна из задач, стоящих перед преподавателем и занимающимся – обнаружить неточности, отклонения в технике, превышающие допустимые пределы и сказывающиеся на эффективности движений.

Это возможно при совершенном знании педагогом наиболее рациональной техники и методики обучения этой технике с учетом индивидуальности занимающихся. Прежде всего, следует исправить те ошибки, которые могут привести к травмам, и те, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности движений, т. е. основные. Вслед за определением главных ошибок, следует найти причины, породившие их.

Причинами неточностей, ошибок, допускаемых в выполнении спортивных упражнений, могут быть:

- недостатки в развитии двигательных способностей;
- непонимание сущности движения, неясное представление о его структуре;
- недостаточное внимание, страх, стыд;
- плохое состояние здоровья, утомляемость;
- несоответствие морфологических особенностей исполнителя требованиям, которые предъявляются тем или иным видом спорта;
- иррадиация возбуждательных процессов в центральной нервной системе, которая приводит к лишним движениям или скованности, напряженности;
- сложность дифференциации (смутность) кинестезических ощущений, затрудняющая самоконтроль за движениями;
- взаимовлияние движений и положений одних частей тела на другие, вследствие чего неточность движений или положений, допущенная в начальные моменты обучения, ведет к грубым нарушениям структуры спортивного упражнения в целом;
- возникновение отклонений вследствие сбивающих воздействий, помех, особенно при выполнении быстрых движений;
- недостаточность объективных показателей, которые давали бы возможность судить о качестве выполняемых движений;
- низкое качество инвентаря, его недостаточное количество, плохое оборудование, недостатки экипировки;
- неблагоприятные условия окружающей среды, например, высокая температура, большая влажность, плохое освещение и др.

Главное в исправлении недостатков в технике выполнения упражнения – не делать поспешных выводов о его причине. После нескольких повторений нужно убедиться, что это не случайная ошибка,

вызванная какими-либо внешними условиями, и лишь затем определить ее причину и найти соответствующие средства для исправления.

Указания сразу на несколько ошибок и рекомендации по их исправлению не приносят пользы. Следует выбрать наиболее существенный недостаток и предложить занимающемуся устранить его. Только когда это удастся, нужно указать на другую ошибку. Но в то же время, стремясь исправить один, наиболее серьезный, недостаток, надо учитывать и перспективу исправления других недочетов. Для этого нужно сообщить занимающемуся об общих предпосылках исправления ошибок, что укрепит у него уверенность в реальности поставленной задачи и вызовет большую активность.

Исправление ошибок нужно начинать с недостатков в основе техники упражнения и лишь, затем переходить к устранению второстепенных, косвенных ошибок. В тех случаях, когда трудно определить больший вред двух или более недостатков, целесообразно начинать исправление той ошибки, которая совершается раньше, или той, которая легче может быть исправлена. Иногда можно начинать и с устранения мелких, малозначительных недостатков, если это поможет расчистить путь для исправления основных ошибок.

Значительную роль в исправлении погрешностей в технике играет применение большого количества специальных упражнений.

Важную роль в обучении и совершенствовании спортивной техники играет образцовый показ. Обычно упражнение показывает сам преподаватель или занимающийся, хорошо владеющий техникой. Нужно также показывать видеофильмы, плакаты, фотоснимки, рисунки. Для передачи правильного представления о деталях движения часто показывают отдельные элементы. Желательно при показе правильного исполнения демонстрировать утрированные ошибки в выполнении упражнений.

Рекомендуется изучать наиболее простые и стабильные варианты техники, так как с повышением уровня физической подготовленности будут изменяться элементы и варианты спортивно-технического мастерства. Успех обучения и совершенствования спортивной техники во многом зависит от количества повторений, однако из-за лимита времени сделать нужное количество целостных повторений видов не всегда возможно, поэтому целесообразно выполнять много имитационных и подготовительных упражнений. Это дает возможность проделать большое количество повторений при меньших затратах энергии.

Недостатки в технике выполнения довольно часто связаны с неправильным представлением о форме движений в различных частях, фазах и элементах целостного упражнения. Поэтому занимающиеся

должны овладеть необходимыми теоретическими знаниями основ техники всех изучаемых видов спорта в процессе физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Саскевич, А.П. Хижевский, О.В. Комплекс средств физической культуры, направленный на улучшение показателей физического развития и физической подготовленности детей. «Весці БДПУ. Серыя 1» №4. 2017.
2. Хижевский, О.В. Разработка комплекса тренажерных устройств и внедрение его в учебно-тренировочный процесс. Ежеквартальный научно-теоретический журнал «Мир спорта». – 2014 г. – № 4. – С. 53 – 57.
3. Хижевский, О.В. Физическое воспитание студентов / О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов // Монография. - Минск, БГПУ, 2019. – 404 с.

УДК 796.011.1

О.В. Хижевский, проф., канд. пед. наук;
А.А. Козел, магистрант; П.И. Грамотнева, магистрант
(БГПУ, г. Минск)

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ЖЕНСКИМ КОНТИНГЕНТОМ

В практической работе средства и методы подготовки, используемые в занятиях с мужчинами, ни в коем случае нельзя полностью переносить на работу с женщинами, особенно в начальном периоде подготовки. Нельзя форсировать достижение высоких результатов уровня физической подготовленности путем применения ускоренных методов наращивания физических нагрузок и специального «натаскивания».

В соответствии с физической подготовленностью преподаватель-педагог должен дифференцировать вес спортивных снарядов и отягощений, сокращать интенсивность и длительность выполняемых упражнений, правильно регламентировать отдых в процессе занятий. Невнимательное отношение преподавателя к девушкам, особенно к недостаточно подготовленным, может привести к нежелательным отклонениям в состоянии здоровья, а также травмам.

Занятия должны проводиться систематически в течение года. Это особенно важно для женщин, потому, что они значительно быстрее утрачивают приобретенные навыки и уровень двигательных способностей, чем мужчины.