

2. Купчинов, Р.И. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Р.И. Купчинов. – Мн.: БНТУ, 2006. – 279 с.

3. Наскалов, В.М. Теория и методика физического воспитания: в 2 ч. [Текст] : учеб.-метод. комплекс. Ч.1 / В. М. Наскалов. - Новополоцк: ПГУ, 2008. – 228 с. Ч. 2. 2008. – 208 с.

4. Саскевич, А.П., Хижевский, О.В. Комплекс средств физической культуры, направленный на улучшение показателей физического развития и физической подготовленности детей. «Весті БДПУ. Серія 1» №4. 2017.

5. 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.

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

УДК 796.015.868

О.В. Хижевский, проф. канд. пед. наук;
И.Р. Ломиворотов, магистрант;
Г.Г. Ярец, ст. преп. (БГПУ, г. Минск)

ОБУЧЕНИЕ УМЕНИЮ ОЦЕНИВАТЬ ДВИЖЕНИЯ ВО ВРЕМЕНИ, ПРОСТРАНСТВЕ И ПО СТЕПЕНИ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ

Движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий оцениваются различными анализаторами, особенно двигательным (мышечным ощущением). Человек способен оценивать мышечные ощущения не только во времени, но и в пространстве. Известно, что мышечные ощущения по сравнению, например, со зрением и слухом осознаются плохо. Несмотря на это, они довольно точно информируют двигательные центры коры головного мозга об амплитуде движений, усилиях мышц, степени перемещения звеньев тела относительно друг друга. Учитывая эту особенность, очень важно умение оценивать движения в пространстве, времени, по силе, создать условия для понимания занимающимися тех действий, которые они выполняют. Для этого необходима условно-рефлекторная связь между сигналами мышечного чувства и сигналами, поступающими от других, хорошо осознаваемых анализаторов.

Важно, чтобы занимающиеся могли сопоставлять мышечные

ощущения, возникшие у них при правильном и неправильном выполнении изучаемого движения. Чем быстрее происходит такое сопоставление, тем лучше, так как следы мышечной памяти быстро сглаживаются и ощущения от движений теряются. Такие условия создаются, если после выполнения движения информировать занимающегося о том, как он выполнил движение по сравнению с заданным.

Метод сопоставления, сравнения фактически выполненного с заданным в данном случае очень эффективен для осознания мышечных ощущений и, следовательно, для оценки выполненных действий. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий вырабатывается у занимающихся специально подобранными упражнениями. Формирование таких умений зависит от координационной сложности изучаемого движения.

На первой стадии формирования умений необходимо обучать занимающихся, различать пространственные, временные и силовые характеристики. Нужно, чтобы они научились отличать быстрые движения от медленных (выполнять движения медленно и быстро) и могли сопоставить, сравнить действия. С этой целью общеразвивающие упражнения выполняют на четыре и на два счета, на четыре счета и на один счет. Медленно и возможно быстро.

Упражнения для обучения сочетанию движений различными частями тела.

1. Движения одной рукой (правой или левой) вперед и назад с последующим сочетанием с движениями одноименной ногой (правая рука, правая нога) в той же плоскости.

2. Движения одной рукой (правой или левой) в сторону с последующим сочетанием с аналогичными движениями ногой.

3. Движения руками в разных направлениях (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями правой ногой; то же, но сочетание движений руками и левой ногой.

4. Движения руками в разных направлениях (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями ногой (правая рука, левая нога).

5. Одновременные движения руками в разных направлениях (правая в сторону, левая вперед, и наоборот); то же с движениями ногой вперед или в сторону.

6. Поочередные движения руками в разных плоскостях; то же в сочетании с движением ногой (правая рука вперед, левая нога в сторону, и наоборот).

Упражнения для овладения точностью мышечных усилий.

1. Общеразвивающие упражнения руками с набивными мячами, гантелями разного веса.

2. Общеразвивающие упражнения с резиновыми бинтами, сложенными вдвое, втрое, вчетверо; эспандерами.

3. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре с грузом 2–3 кг. Определить вес груза.

4. Упражнения вдвоем, оказывая взаимное сопротивление руками, вполсилы, в полную силу.

5. Упражнения с резиновым бинтом и динамометром. К стенке прикреплен динамометр, а к нему резиновый бинт:

- исходное положение – стойка спиной к гимнастической стенке, одна нога впереди. Растягивать резиновый бинт: разгибая руку вперед; прямыми руками, из исходного положения руки в стороны, вверх, вниз, назад. Увеличение сопротивления резины достигается изменением расстояния до стенки;

- исходное положение – стоя лицом к гимнастической стенке. Растягивать резиновый бинт, сгибая руки, разводя их в стороны, поднимая вверх или отводя назад;

- исходное положение – руки вверх в стороны. Выполнить наклоны вперед, назад, в стороны, удерживая резиновый бинт согнутыми руками за головой или у плечевых суставов прямыми руками.

- исходное положение – лежа на спине головой к стенке, упираясь ногами в резину. Растягивание резины разгибанием ног, разгибание тела в тазобедренных суставах;

Все эти упражнения выполняются вдвоем. Первый студент выполняет упражнения, а второй информирует первого о силе напряжения и дает задания для выполнения упражнений с различными усилиями – 5, 10, 15 кг. Рекомендуется постепенное увеличение или уменьшение усилий.

Упражнения для обучения оценки движений во времени.

1. Выполнять ранее выученные движения в удобном темпе, а затем в более быстром:

- три кувырка с удобной скоростью, а затем несколько быстрее;

- пробежать 10 шагов по разметкам и в привычном темпе, затем быстрее;

- из упора, присев, 5 прыжков вверх, выпрямляясь, руки вверх (каждый прыжок заканчивать исходным положением). Первый раз выполнять прыжки в удобном темпе, второй раз быстрее, чем в первый;

- подтягивания в висе – 5 раз в удобном темпе; во второй попытке несколько быстрее.

2. Занимающиеся должны два раза подряд выполнить заданное упражнение в привычном темпе и запомнить его, в третий раз – несколько быстрее, в четвертый раз – с максимальной скоростью. Задание считается выполненным лишь в том случае, если темп по сравнению с

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.