

МЕТОД ВАРИАТИВНЫХ ЗАДАНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ СПОСОБАМ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Бейлин В.Р.

Цель - разработка комплексов и способов проведения общеразвивающих упражнений и их использование на разных этапах взаимообучения студентов факультета физического воспитания.

Сущность метода вариативных заданий состоит в совместной деятельности обучающего и обучаемого, осуществляющих последовательное обучение способом проведения ОРУ, их выбору оптимального варианта решения двигательной задачи с последующей ее реализацией в двигательных действиях.

В результате моделирования выделены основные и производные варианты способов проведения общеразвивающих упражнений, которые при взаимообучении классифицированы в наиболее эффективной последовательности: 1) раздельный (обычный, расчлененный, по заданию); 2) раздельно-проходной; 3) проходной; 4) поточный; 5) поточно-проходной и пр.

Применение метода вариативных заданий на начальных стадиях взаимообучения обуславливает активизацию осознания и понимания обучающимися сущности изучаемых двигательных действий.

На последующих - усиливает мотивы действия для формирования профессиональных навыков проведения общеразвивающих упражнений, их умению выбирать необходимые варианты в зависимости от задач урока и индивидуальных способностей проводящего.

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГАНДБОЛЕ.

Белый К.И.

Естественные виды движений (бег, прыжки, метания), игровая деятельность в непосредственном контакте с соперником, быстрая смена игровых ситуаций, высокая эмоциональность - вот основные компоненты популярности гандбола.

Двигательная деятельность гандболистов в игре состоит не просто из отдельных приемов защиты и нападения, а составляет совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Успех в игре во многом зависит от устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровня развития физических качеств и других компонентов.

Нами было проведено обследование двигательной деятельности спортсменов 1 разряда (всего 12 человек), охватывающее выполнение в игре следующих технических приемов: передачи, броски, ускорения, рывки в защите и нападении, прыжки в защите и нападении.