

Выводы. Анализ соревновательной техники в дзюдо, существующих программ для ДЮСШ, а также результатов опроса ведущих тренеров и специалистов позволил нам выявить последовательность обучения приемам борьбы стоя и лежа, основываясь на степени их значимости.

Определяя объем базовой техники, мы выбрали из каждого раздела классификации стержневые приемы, на основе которых успешно развивается расширенное обучение техническим действиям, всего 16 элементов в стойке и 8 лежа.

А. В. Косуха, Л. А. Лавринович

Республика Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный технический университет»

ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Цель работы – изучить динамику развития специальной физической подготовленности юношей и девушек на этапе углубленной специализации.

Методы и организация исследования. Основными методами в данной работе были анализ литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Для выявления динамики уровня развития специальной физической подготовленности использовались следующие тесты.

1. Для оценки скоростных способностей: приставные шаги через метровую зону татами (количество раз) за 10 сек. Из трех попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30 сек.

2. Для оценки скоростно-силовых способностей: броски подворотом одного партнера в удобную сторону (количество раз) за 20 сек. Из трех попыток выбиралась лучшая, интервал между попытками – 30 сек.

3. Для определения силовой выносливости: технический комплекс: и. п. – основная стойка; 1 – захват; 2 – выведение из равновесия; 3 – бросок подворотом; 4 – преследование болевым приемом. Подсчитывается количество полных комплексов за 40 сек. Из трех попыток выбиралась лучшая, интервал между попытками – 30 сек.

Исследования были проведены в три этапа – в январе, в мае, в ноябре 2015 года, проходили в спортзале для занятий дзюдо г. Бреста.

В исследованиях принимали участие 14 человек, а именно юноши 17–23 лет, 8 из которых имеют разряды (1–2 кю) и 4 спортсмена 1 дан. Все дзюдоисты занимаются в группе с углубленной тренировкой свыше пяти лет. Общий стаж занятий дзюдо 6–7 лет.

Результаты и их обсуждение. Сравнивая изменения уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовых способностей и показателей силовой выносливости дзюдоистов 17–23 лет в годичном тренировочном цикле, видим положительную динамику роста указанных показателей, что говорит о благоприятном воздействии специальной тренировки на дзюдоистов.

Выводы. Анализ литературных данных показал, что борьба дзюдо – очень сложный вид единоборств, и для развития специальной физической подготовки нужно использовать различные методики и подходы. На этапе углубленной специализации нужно особое внимание уделять специальной подготовке дзюдоистов. Делая выводы

по специальной физической подготовленности дзюдоистов и дзюдоисток, стоит отметить положительную динамику прироста и скоростных, и скоростно-силовых способностей, а также силовой выносливости, что немаловажно на этапе углубленной специализации.

С. А. Легоцкий

Республика Беларусь, Пинск, ГУО «СШ № 16 г. Пинска»

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЕ

Цель работы – разработать и теоретически обосновать, а также экспериментально проверить методический комплекс индивидуально ориентированных здоровьесберегающих мер физического воспитания школьников.

Методы и организация исследования. В рамках выполненного исследования мы определили соответствующие теоретические подходы, на их основе осуществили необходимые методические разработки, которые в дальнейшем были подвергнуты экспериментальной проверке. Это прежде всего анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, а также экспериментальные данные с последующим анализом полученных результатов, статистическая обработка данных. Экспериментальное исследование проводилось на базе ГУО «СШ № 16 г. Пинска».

Результаты и их обсуждение. В настоящее время наблюдаются противоречия между теорией и практикой по реализации здоровьесберегающих технологий. Пока отсутствует комплексный, системный подход решения проблемы оздоровления учащихся, который представлял бы собой единство целенаправленных действий участников образования. Попытки реализации отдельных оздоровительных форм в учебном процессе оказываются пока недостаточными для достижения общей цели – повышения результативности образования и сохранения здоровья школьников.

Одним из мощнейших средств формирования культуры здоровьесбережения и в целом оздоровления подрастающего поколения является физическое воспитание. Оно содержит в себе огромные резервы, посредством раскрытия которых возможно обеспечение укрепления здоровья каждого школьника. Однако для этого необходимо строить занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей школьников.

Условиями эффективной реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе являются, на наш взгляд, следующие: создание оптимальных санитарно-гигиенических условий на уроке с учетом вопросов здоровьесбережения; обеспечение необходимых условий для продуктивной познавательной деятельности учащихся с учетом их состояния здоровья, особенностей развития, интересов, склонностей; установление межпредметных связей; логичность и эмоциональность всех этапов учебной деятельности; эффективное использование на уроках физкультминуток, подвижных игр; формирование умения учиться, заботясь о своем здоровье; тщательная диагностика, планирование и контроль каждого урока с учетом особенностей развития учащихся.

Выводы. Таким образом, на основе анализа состояния рассматриваемых здоровьесберегающих аспектов в практике образования и педагогической теории можно обнаружить следующие противоречия.