

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Министерство спорта Российской Федерации

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Кафедра теории и методики спортивных игр

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТЕ

Материалы

VIII Международной научно-практической конференции

(24-25 декабря 2013 г.)

Смоленск - 2014

УДК 796.3

ББК 75.5

С 73

Редакционная коллегия:

к.п.н., доцент. Родин А.В. (ответственный редактор) (Смоленск); к.п.н., доцент Губа Д.В. (Смоленск); к.п.н., доцент Кулишенко И.В. (Москва); к.п.н., профессор Легоньков С.В. (Смоленск); к.п.н., доцент Леонтьева М.С. (Тула); к.п.н., профессор Лихачев О.Е. (Смоленск); к.п.н., профессор Луткова Н.В. (Санкт-Петербург); к.п.н., доцент Мазурина А.В. (Смоленск); к.п.н., профессор Михайлова Т.В. (Москва); к.п.н., доцент Палецкий Д.Ф. (Смоленск); к.п.н., профессор Поздняк Н.В. (Минск); к.п.н., доцент Хорунжий А.Н. (Смоленск); к.п.н., доцент Чернова В.Н. (Смоленск).
Ответственная за выпуск Купреенкова М.В.

Рецензенты:

Кафедра теории и методики спортивных игр Московской государственной академии физической культуры;

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета

Кафедра анатомии и биомеханики Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

С 73 Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте:

Материалы VIII Международной научно-практической конференции / под общ. ред. к.п.н., доц. А.В. Родина (г. Смоленск, 24-25 декабря 2013 года). – Смоленск, 2014. – 374 с.

ISBN 978 – 5 – 94578 – 085-9

В научный сборник вошли материалы, посвященные актуальным вопросам теории и методики спортивных игр. В представленных научных работах раскрываются различные аспекты использования спортивных игр, как средства физического воспитания и рекреации, различные проблемы подготовки спортивных резервов и квалифицированных спортсменов, а также общие вопросы теории и методики физической культуры и спорта.

В сборник вошли материалы исследований, ведущих отечественных (Волгоград, Москва, Санкт-Петербург, Тула, Смоленск, Малаховка, Челябинск, Омск, Казань, Иркутск, Калининград, Набережные Челны, Северодвинск) и зарубежных (Гродно, Пинск, Минск, Могилев, Ташкент, Киев, Луганск, Львов, Запорожье, Ополе, Познань, Краков, Люблина) специалистов по данной тематике.

Сборник статей адресован студентам, аспирантам, преподавателям учебных заведений для изучения актуальных проблем теории и методики спортивных игр.

© Смоленская государственная академия
физической культуры, спорта и туризма

© Кафедра теории и методики спортивных игр

Обнаружено, в возрасте 15 лет наиболее интенсивное улучшение показателей в данной циклической форме. При этом величина максимальной скорости у девочек соответствует: у гармоничного соматипа 5,47 м/с (3,97%; $P < 0,05$); у высокого соматипа 5,48 м/с (0,77%; $P > 0,05$); у низкого соматипа 5,56 м/с (2,20%; $P > 0,05$).

При этом в беге на 50 м зафиксированы самые низкие показатели максимальной скорости из трех рассматриваемых циклических локомоций. За весь исследуемый период увеличение данного показателя произошло на 0,24 м/с.

Заключение. Ежегодное увеличение показателя максимальной скорости у девочек с 9 до 15 лет различных типов физического развития региональной популяции свидетельствует о медленном её формировании, которая в силу неодинаковых темпов развития имеет свои специфические особенности в целостных действиях, характеризующих проявление скоростных способностей в беге. Следует отметить, что на всех этапах возрастного онтогенеза у девочек различных типов физического развития наибольший уровень проявления максимальной скорости зафиксирован в беге на 20 м с ходу. Можно полагать, что данная форма бега может объективно являться нормативным критерием для оценки уровня максимальной скорости бега у школьников. В связи с этим необходимы образовательно-тренирующие программы, на основе локальных и региональных средств тренировочного воздействия, что может опосредованно повысить максимальную скорость и результативность бега на короткие дистанции девочек-школьниц 9-15 лет с низким, высоким и гармоничным типами физического развития.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО КАРАТЭ

Скляр М.С.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко, Луганск, Украина

Актуальность работы. Повышение двигательной активности подрастающего поколения является одной из ключевых задач современной педагогики и здравоохранения. В последние годы наблюдается позитивная тенденция увеличения количества мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности в системе обязательных школьных занятий. Однако для комплексного поддержания уровня здоровья ученической молодежи и оптимального развития двигательных качеств требуется проведение большего количества мероприятий данной направленности, что не позволяет четко регламентированная учебная программа для среднеобразовательных заведений. Дополнением является организация внеклассных занятий по различным видам спорта, оздоровительных систем, и т.д. Одним из видов спорта, который также может применяться в качестве оздоровительной системы, широко распространенных в мире, и на территории славянских государств в частности, а также имеющих огромную популярность – является каратэ. Поэтому, повышение двигательной активности старшеклассников на внеклассных занятиях по каратэ имеет актуальность и требует детального научного анализа.

Анализ последних исследований и публикаций. Обобщение содержания многочисленных видов каратэ и способов практического применения различных приемов детально описаны авторами [1-11, 13, 15]. Спортивные аспекты каратэ освещены в следующих источниках [12, 14]. Однако научный анализ преимуществ в занятиях каратэ как системного педагогического процесса до сих пор не проводился. Поэтому, в данной работе делается попытка систематизации материала и обоснование важности практики каратэ в рамках секционных занятий школьников.

Цель исследования – теоретически обосновать возможность повышения двигательной активности старшеклассников на внеклассных занятиях по каратэ.

Основной материал исследования. Боевое искусство каратэ довольно многогранно. Его традиционное преподавание имеет также философский аспект, наряду с миролюбивыми ценностями. Это искусство, которое предполагает победу, прежде всего над самим собой, с целью познать себя в действии. Оно представляет собой образ жизни в

рамках процесса саморазвития. Например, поиск внутреннего пути ведет к гармоничному существованию с самим собой и с окружающим миром.

Проводя обобщение, искусство каратэ – это физическое и культурное развитие человека. В свою очередь, обучение каратэ – педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками в физическом, умственном и нравственном совершенствовании учеников.

Подтверждением являются исследования [5, 11], которые выявили, что у практикующих занятия каратэ школьников: меньше проблем, связанных с гиперактивностью; лучшие показатели психического здоровья; меньше проблем с поведением и успеваемостью; меньше застенчивости и больше уверенности в себе; меньше агрессивности; более тесные и теплые отношения с родителями.

Однако ключевыми условиями, требующими комплексного контроля являются следующие: образовательно-квалификационный уровень инструкторов секций по каратэ и санитарно-техническое состояние материально-технической базы учреждений общего среднего образования. Создание секций каратэ и развитие материально-технической базы в учреждениях общего среднего образования имеет следующие преимущества:

1. Формируются условия для привлечения детей, подростков к регулярным занятиям каратэ и обеспечения условий отбора в спорт высших достижений.

2. Обеспечивается качество профессиональной подготовки специалистов в сфере восточных видов единоборств.

3. Обеспечиваются условия реализации потребности населения в укреплении здоровья и получения навыков самозащиты от противоправных посягательств на его здоровье, честь и достоинство.

4. Обеспечивается многообразие условий для широкого привлечения к регулярным занятиям каратэ на основе индивидуальных показателей состояния здоровья и двигательной подготовки населения.

Повышение двигательной активности старшеклассников на внеклассных занятиях по каратэ в учреждениях общего среднего образования выполняет ряд общественно необходимых задач: оздоровительную – проведение занятий с различными слоями населения, воспитательную – обеспечение занятости подрастающего поколения, спортивную – организация тренировочного процесса спортсменов различной квалификации и подготовка резерва в сборные команды различного уровня, образовательную – расширение теоретических, практических знаний, умений и навыков, а также совершенствование тренерского мастерства.

Выводы. Систематическое посещение старшеклассниками внеклассных занятий по каратэ способствует их гармоничному развитию, укреплению нервной системы, пропорциональному воспитанию физических качеств и получению навыков самообороны. Формирование надлежащего уровня теоретической, физической, технико-тактической и психологической подготовленности в школьном возрасте дает возможность продолжать совершенствоваться в данном виде восточных единоборств в специализированных спортивных группах.

Литература:

1. Аксенов Э.И. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э.И. Аксенов. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 174 с.
2. Близинок С.В. Величие киокушин каратэ / С. В. Близинок. – К.: Феникс, 2009. – 312 с.
3. Дрэггер Н. Практическое карате / Н. Дрэггер. – Мн.: Харвест, 2006. – 196 с.
4. Зорин В.И. Основы КУДО (дайдо-джуку каратэ до) / В. И. Зорин, Р. М. Анашкин. – М.: ООО Русская Рекламная Компания "ПОЛИЗЕТ", 2004. – 169 с.
5. Коробейников П. В. Формирование личности юного спортсмена в процессе учебно-тренировочных занятий в Ашихара-каратэ / П. В. Коробейников // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 3. – С. 35.
6. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ / Ю. Е. Маряшин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 186 с.
7. Микрюков В. Ю. Каратэ: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.

/ В. Ю. Микрюков. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с. 8. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай: самоучитель / М. А. Мисакян. – М.: Гранд, 2004. – 400 с. 9. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма; пер. с англ. М. Новыша. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с. 10. Рот Джордан. Черный пояс каратэ / Джордан Рот; пер. с англ. М. В. Каменец. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 415 с. 11. Саенко В. Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів в кіокушинкай карате: монографія / В. Г. Саенко; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2011. – 356 с. 12. Саенко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате: монографія / В. Г. Саенко; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ: СПД Резніков В. С., 2012. – 404 с. 13. Сидзато Е. Каратэ Годзю-рю: практ. руково / Е. Сидзато. – М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2006. – 240 с. 14. Степанов С. В. Теоретико-методологические основы многолетней подготовки спортсменов-каратистов / С. В. Степанов, Л. С. Дворкин. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2004. – 380 с. 15. Хиббард Дж. Искусство каратэ. Техника разбивания предметов / Джек Хиббард; пер. с англ. М. В. Каменец. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 255 с.

ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ 8 – 16 ЛЕТ В СЕЛЬСКИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Солодников А.В.

Смоленский государственный университет, Смоленск, Россия

В последнее время проблема нарушения зрения детей 8 – 16 лет в основном существовала в городских общеобразовательных школах, но темпы увеличения числа детей с заболеваниями органов зрения в сельских школах имеют постоянную тенденцию к прогрессирующему повышению.

Практика показывает, что детям, имеющим нарушения органа зрения, противопоказаны большие физические нагрузки и, как правило, в школе они относятся к специальной медицинской группе, это предполагает внедрение индивидуального подхода при выполнении физических упражнений [Н.Б. Серова, 2000; Б.Х. Ланда, 2006; М.Е. Злобина, 2009].

Обучение в общеобразовательной школе охватывает временной промежуток с 8 до 16 лет, в результате которого отмечается устойчивая тенденция увеличения количества детей с заболеваниями глаз как в начальных, средних, так и в старших классах [Л.И. Плаксина, Л.А. Григорян, 1998; Н.Б. Серова, 2000; И.И. Бахрах, 2009].

Эффективным средством профилактики нарушений в состоянии организма и отдельных органов являются физическая культура, спорт и, в частности, оздоровительная гимнастика, которая представлена широким спектром общеподготовительных и специальных упражнений, способных решить оздоровительные и профилактические задачи в процессе физического воспитания в сельских общеобразовательных школах [Л.И. Ростомашвили, 2001; В.И. Лях, 2004; В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков, 2008].

В настоящее время решение оздоровительных задач на уроках физической культуры в сельских общеобразовательных школах требует разработки и научного обоснования, в связи с этим данная проблема является актуальной.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность дифференцированной методики приоритетного использования корригирующих средств оздоровительной гимнастики в процессе профилактики нарушений зрения у детей 8 – 16 лет сельских общеобразовательных школ.

Комплексные исследования были проведены в четыре этапа в течение 2010 – 2014 годов на базе средних общеобразовательных сельских школ Демидовского и Велижского районов Смоленской области. Испытуемыми являлись ученики начальных, средних и старших классов 8 – 16 лет.

технология для молодёжи.....	316
Сахарова М.В., Аратов В.Е. Педагогическое проектирование в формировании профессиональной компетентности специалиста в условиях УОР.....	318
Сахарова М.В., Обивалина М.С. Интерактивные технологии в образовательном процессе студентов спортивно-педагогических кафедр.....	322
Семенов В.Г., Усачева С.Ю. Особенности формирования максимальной скорости в беге у девочек-школьниц 9-15 лет различных соматических типов	324
Скляр М. С. Повышение двигательной активности старшеклассников на внеклассных занятиях по каратэ	327
Солодников А.В. Технологии использования средств оздоровительной гимнастики при профилактике нарушения зрения у детей 8 – 16 лет в сельских общеобразовательных школах	329
Татаринцева Р. Я., Татаринцева Г.Ю., Панов Г.А., Ежова Н.М. Представление об эмоциях в традиционной китайской медицине и их современная интерпретация	331
Федулова Н.П. Анализ эффективности процессов подготовки и прохождения студентами физкультурного вуза педагогической практики	335
Халиков Г.З. Комплексный контроль функционального состояния легкоатлетов	336
Хорунжий А.А. Особенности построения многолетней спортивной подготовки в дзюдо.....	338
Хорунжий А.Н., Хорунжий А.А. Роль федеральных училищ олимпийского резерва в системе подготовки спортсменов высокого класса.....	339
Хорунжий К.А. Основные тенденции развития современных юношей	339
Хорунжий К.А. Эффективность методики начальной подготовки в пауэрлифтинге на основе сочетания разных режимов упражнения	341
Чернов С.С., Петров С.В. Особенности развития выносливости у юных бегунов в процессе спортивной тренировки	343
Чернов С.С., Петров С.В. Прикладные аспекты формирования системы многолетней подготовки юных спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции	344
Чумаков А.А. Рекомендации к применению балльно-рейтинговой системы для дисциплины «физическое воспитание» в непрофильных вузах	345
Шантарович В.В., Деркач Ю.Н., Каллаур Е.Г., Маринич В.В. Вариант патологической трансформации сердца у гребцов на байдарках и каноэ	347
Шепелевич Е.В. Здоровый образ жизни и полноценная жизнедеятельность студентов гуманитарного вуза	355
Якушев Д.С. Характеристика психофизиологических показателей у юных ориентировщиков	358
<i>Авторские справки</i>	360