

МЕТОДИКА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ОБЩЕОРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

БЕЛЬСКИЙ А. Н., КУЗЕМКО Л. М.

Черниговский педагогический институт,
г. Чернигов

Во всех странах ведется поиск нетрадиционных систем и форм физического воспитания школьников. Одной из наиболее распространенных форм внеурочных занятий в нашей стране являются группы общей физической подготовки. В последнее время, однако, отмечается снижение интереса школьников к таким, обычным во всех школах, занятиям. В результате проведенных нами исследований установлено, что занятия по методике общей физической подготовки значительно эффективнее, если их частично профилировать по какому-либо виду спорта. Использование плавания в качестве одного из главных средств общей физической подготовки в сочетании с другими общеразвивающими упражнениями обусловлено высоким тренировочным эффектом в повышении функциональных возможностей, а также большим оздоровительным влиянием на организм детей.

В процессе двухгодичных экспериментальных исследований была разработана методика сочетания занятий плаванием с другими средствами физической подготовки (легкой атлетики, гимнастики, лыж, спортивных игр и т. д.). По данным проведенного факторного анализа двигательной подготовленности школьников V—VI классов (10—12 лет), занимающихся по предлагаемой нами методике, на развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков следует отводить 35 % объема физических нагрузок, у девочек — 40 %, на общую выносливость соответственно 25 % и 20 %, на силовую подготовку — 15 % и 15 % на развитие быстроты, ловкости и гибкости по 10 %.

Было определено, что сочетание по времени упражнений на суше и воде (50 % на 50 %) оказывает более высокий оздоровительный и тренировочный эффект, чем при любых других вариантах. Дозирование физических нагрузок для развития двигательных качеств школьников целесообразно вести на основе разработанной и апробированной нами градации их по интенсивности и продолжительности, с контролем по ЧСС, а также ориентируясь на рекомендуемое количество повторений и продолжительность интервалов отдыха.

Эффективность применения разработанной методики выразилась в значительном улучшении показателей физического развития и двигательной подготовленности школьников 10—12 лет ($P < 0,05—0,001$).