

Федеральное агентство по физической культуре и спорту
Государственный комитет Удмуртской Республики
по физической культуре и спорту
ГОУВПО «Удмуртский государственный университет»
Педагогический факультет физической культуры

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Сборник материалов Всероссийской
научно-практической конференции
26-27 марта 2008 года

Ижевск

2008

ББК 75.1я43

А 437

**Ответственный редактор канд. пед. наук,
доцент А.А. Райзих**

А 437

Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта /Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции 26-27 марта 2008 г. – Ижевск: ГОУВПО «Удмуртский государственный университет», 2008. – 269 с.

В материалах отражены вопросы, связанные с историей и социологией физической культуры, организацией различных форм физического воспитания и спорта, медико-биологическими основами обеспечения учебно-тренировочного процесса.

Сборник адресован оргработникам сферы физической культуры и спорта, преподавателям средних и высших учебных заведений, учителям, тренерам, студентам и научным работникам.

Сборник подготовлен педагогическим факультетом физической культуры Удмуртского государственного университета.

ББК 75.1я43

**© Государственный комитет Удмуртской Республики
по физической культуре и спорту, 2008**

Литература:

1. Авдеева С.М. Единая коллекция ЦОРов: изменение качества образовательного результата /Научно-практический электронный альманах «Вопросы информатизации образования», Вып. 9, 2007. http://www.npstoik.ru/vio/inside.php?ind=articles&article_key=216.
2. Григорьев С.Г., Гриншкун В.В. Информатизации образования необходимо учить /Материалы Конгресса конференций «Информационные технологии в образовании», М.: 2007. – <http://www.ito.su/2002/p/p-0-0225.html>.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АЭРОБИКИ НА ТРЕТЬЕМ УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Дружинина О.Ю.

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск

Согласно Письма Министерства образования РФ (от 12 августа 2002 г., №13-51-99 (14)) «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ», образовательным учреждениям рекомендуется ввести третий урок физической культуры, который положительно влияет на физическую подготовленность за счет увеличения двигательной нагрузки.

Перед нами встала проблема поиска новых форм организации учебного процесса, основанных на самоопределении и индивидуальных возможностях учащихся. Одна из таких форм - ориентированное физическое воспитание. Целью нашей опытно-экспериментальной работы является определение влияния третьего урока физической культуры с элементами аэробики на физическую подготовленность детей начальных классов.

В исследовании приняли участие 40 детей из школы № 57 г.Ижевска. В начале исследования проводились измерения показателей и анализ физической подготовленности детей третьих классов по некоторым тестам, определяющим: силовые способности, координацию, гибкость и выносливость. В дальнейшем нами были разработаны уроки с элементами аэробики, которые имели четкие и конкретные педагогические задачи, определяющие содержание урока, выбор методов обучения и воспитания, способы организации учащихся на уроке.

Четкое планирование учебного материала по аэробике определяло объем и график его прохождения для детей экспериментальной группы. Годовой план-график составлен на 23 урока (с учетом 1 урока в неделю), на каждый урок был составлен конспект, где представлены разработанные комплексы аэробики, игры, игровые задания, а также комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Аэробика — это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-140 ударов в минуту. Обычно эти упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах. В младшем школьном возрасте элементы в аэробике отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Перед учащимися каждого класса ставится задача за 3 урока овладеть основами техники элементов аэробики, а также разучить танцевальный комплекс, на 4-м уроке предлагается проведение соревнований внутри класса (класс делится на команды, которые выполняют танцевальный комплекс на оценку учителя). Участие детей в этих мини-соревнованиях, которые сопровождались торжественно-праздничной обстановкой, присутствием зрителей, награждением победителей сладкими призами, позволили повысить эффективность обучения танцевальными движениями, развития двигательной памяти, координации движений, и, наконец, было приятно видеть заинтересованность в занятиях аэробикой не только девочек, но и мальчиков.

Также нами были разработаны комплексы упражнений на развитие физических качеств с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей экспериментальной группы. Игры и игровые задания также выполнялись с музыкальным сопровождением, что придало занятиям яркую эмоциональную окраску.

В конце эксперимента, который длился учебный год, нами был сделан второй срез, определяющий динамику показателей физической подготовленности детей третьих классов контрольной и экспериментальной групп. Результаты показали лучший прирост в тестах на силовые способности, гибкость и координацию.

Для повышения мотивации большое значение имеет организация различного рода выступлений, праздников, создание шоу-программ.

На основе этого эксперимента возникла необходимость создать методическое пособие «На третьем уроке физической культуры занимаемся аэробикой» для студентов, учителей и специалистов в области физической культуры и спорта. В данный момент методическое пособие готовится в печать.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЖЕНСКОЙ ГАНДБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «УНИВЕРСИТЕТ» г. ИЖЕВСКА

Егорова С.И.

Удмуртский государственный университет

Дериглазова Е.В.

СДЮСШОР № 5, г. Ижевск

Характерной особенностью развития гандбола в нашей стране является постоянное стремление повысить показатели игровой деятельности в соревновательном режиме.

Практически все, что имеет отношение к гандболу в нашей республике связано с женской командой «Университет» г. Ижевск, выступающей в Суперлиге чемпионата России с 1996 года.

Основной формой подготовки спортивного резерва для команды мастеров является сложившаяся и проверенная многолетней практикой система детско-юношеских школ. Эту функцию в нашей республике осуществляет СДЮСШОР № 5.

Предметом исследования является соревновательная деятельность команды «Университет» г. Ижевска в сезонах 2005-2006гг. (Суперлига), 2006-2007 гг. (Высшая лига).

Целью работы является повышение эффективности подготовки игроков женской гандбольной команды.

Для исследования соревновательной деятельности команды были использованы официальные статистические отчеты (протоколы игр) команды «Университет» г. Ижевска в играх чемпионата России по гандболу, Суперлига и Высшая лига.

Для выявления различий нами был проведен сравнительный анализ соревновательной деятельности команды «Университет». Данные представлены в табл. 1,2.