

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ УПРАЖНЕНИЙ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ

Г. Н. Макушина, А. Е. Макушин, И. В. Кулькова, С. В. Бояркина

*Московский педагогический государственный университет,
г. Москва, Российская Федерация
e-mail:kulkova2007@yandex.ru*

В статье рассматриваются особенности содержательного наполнения учебных занятий по физической культуре со студентами. Аргументировано доказано что, применение упражнений с набивными мячами в содержательном компонента учебных занятий способствует совершенствованию скоростно-силовых и силовых способностей обучающихся. Даются методические рекомендации по проведению физкультурных занятий с мячами для расширения двигательного потенциала, повышения мотивационных интересов к занятиям.

The article discusses the features of the content of physical education classes with students. It is argumentatively proved that the use of exercises with stuffed balls in the content component of training sessions contributes to the improvement of speed, strength and strength abilities of students. Methodological recommendations are given on conducting physical education classes with balls to expand motor potential, increase motivational interests in classes.

Ключевые слова: физическая культура студента; упражнения с набивными мячами; скоростно-силовые и силовые способности.

Keywords: physical education of the student; exercises with stuffed balls; speed-strength and strength abilities

Охрана здоровья молодого поколения, как будущего нашей страны, удерживает свое первостепенное значение уже многие годы. И в новой стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года безусловно главной ценностью сохранился посыл «ориентированность на человека – формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для поддержания крепкого здоровья, активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия» [7].

Физическая культура для современного студента – исторически ключевой предмет его образовательной жизни. С определенной регулярностью меняются государственные стандарты образования на всех уровнях, но от детского сада до высшей школы в их содержательный компонент входит предмет «физическая культура и спорт». По мнению З. И. Биргалиевой, Е. А. Волковой, «регулярные занятия физической культурой и спортом могут играть одну из ключевых и решающих ролей в развитии человеческого тела и разума, особенно в молодом возрасте. Физическая активность может улучшить умственные способности студентов во время их обучения и повысить эффективность, с которой они учатся и решают интеллектуальные задачи в обыденной жизни» [1].

Согласно требованиям ФГОС ВО, результатом обучения в вузе должно стать освоение студентом универсальной компетенции (УК-7) – «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [9]. По утверждению И.А. Дорофеевой, «содержание учебной программы должно ориентировать преподавателя на творческий подход к работе со студентами, иметь более яркую эмоциональную направленность, а также способствовать развитию основных физических качеств» [4].

Целевая установка нашего исследования заключалась в поисках эффективных средств физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся Московского педагогического государственного университета, вносящих разнообразие в содержательный компонент учебного процесса и обеспечивающих совершенствование у них скоростно-силовых и силовых способностей.

Методы исследования: анализ нормативно-правовых документов, обобщение и интерпретация научно-исследовательской, учебной и методической литературы; тестирование, педагогический эксперимент.

Анализ ряда рабочих программ по физическому воспитанию обучающихся старшей общеобразовательной школы показал, что средства и методы, применяемые учителями на занятиях, расписаны на базе правильных технико-тактических знаний и умений и контрольных нормативов [5, 6].

По нашему убеждению, содержание учебной программы должно ориентировать преподавателя на творческий подход в работе с учениками старших классов, иметь более яркую эмоциональную направленность, а также способствовать повышению их собственных кондиций. И среди множества физкультурно-спортивного инвентаря по-прежнему эффективными, на наш взгляд, остаются мячи разного веса (медболы), диаметра и упругости.

Выбор упражнений, их количество, дозировка, последовательность и скорость выполнения определяются задачами того или иного занятия. Независимо от всего этого имеются общие методические принципы, которыми М. А. Н. Глейberman рекомендует придерживаться:

- ~ упражнения должны подбираться для всех мышечных групп;
- ~ между упражнениями, вызывающими большое напряжение, следует давать лёгкие упражнения на расслабление, на координацию или дыхательные упражнения;
- ~ физически слаборазвитым и плохо подготовленным занимающимся подбирать простые по структуре упражнения, влияющие избирательное воздействие на определенные группы мышц;
- ~ соблюдать постепенность в увеличении нагрузки как на одном занятии, так и в общей системе занятий.
- ~ все упражнения выполнять в обе стороны, обеими руками и ногами [3].

М. Д. Рипа и И. В. Кулькова тесно увязывают целую группу двигательных действий с мячом общеукрепляющего и коррекционного характера с укреплением мышечной системы, развитием скоростно-силовых способностей, пространственной ориентации и других проявлений. Приведем некоторые из них:

Общеразвивающие – это упражнения, в которых набивной мяч используется как отягощение для увеличения эффективности движений. Эти упражнения могут быть индивидуальными, в парах и групповые.

Бросковые – это упражнения, при выполнении которых выражено мгновенное переключение от мышечного напряжения к расслаблению. К этим упражнениям относятся толчки, броски и ловля мяча.

Игры и эстафеты с набивными мячами включают в себя игры и игровые задания, а также эстафеты и упражнения, построенные на игровом или соревновательном методе занятий [8].

На начальном этапе применения упражнений с набивными мячами коллектив педагогов Казанского федерального университета рекомендует «проводить индивидуальную работу с мячом, и начинать обучение следует с простых упражнений с мячом небольшого веса, например с волейбольным, футбольным, баскетбольным или резиновым.

По мере овладения «облегчённым» мячом, можно переходить к упражнениям с набивным мячом. Вес набивного мяча не должен превышать 1 кг у девушек и 2 кг у юношей. Его вес постепенно увеличивают в зависимости от физической подготовленности. После того, как обучающиеся овладевают индивидуальной работой с набивным мячом, переходят к упражнениям в парах.

При проведении занятий с набивным мячом в парах, важно размещать занимающихся так, чтобы не мешать друг другу. В первую очередь, их необходимо научить правильно ловить мяч, так как неумение принять летящий мяч, может привести к травмам. Для этого также сначала используют упражнения с «облегченным» мячом и в бросках с малой скоростью полета мяча, а затем переходят к работе с набивным мячом. Наиболее распространенные ошибки, встречающиеся в работе с набивным мячом:

1. Прижимание мяча к туловищу.
2. Параллельное держание кистей рук с напряженными и соединенными пальцами.
3. Преждевременное вытягивание рук вперед» [2].

Большинство упражнений с мячами из положения стоя, можно заменить аналогичными упражнениями из положения стоя на коленях, сидя, лежа.

С целью оценки эффективности применяемых упражнений, нами был организован и проведен 3-месячный педагогический эксперимент, который предполагал исследование уровня проявления скоростно-силовых и силовых способностей студентов II курса МПГУ, будущих учителей географии.

В рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в эксперименте приняли участие 28 юношей, имеющих медицинский допуск к занятиям (основная группа здоровья). Согласно учебному расписанию, они занимались 1 раз в неделю по 2 академических часа, в группах по 14 человек в каждой. Всего было проведено 10 пар. В процессе исследования в занятиях контрольной группы (КГ) основу содержательного контента составляли общеразвивающие упражнения на различные группы мышц без предмета и элементы игры в баскетбол.

Преимущественными средствами физического воспитания в экспериментальной группе (ЭГ), помимо совершенствования технических приемов игры в баскетбол, были общеразвивающие упражнения на различные группы мышц с набивными мячами разного веса.

Для сравнения результатов в КГ и ЭГ проводились тестирования в начале и после проведения эксперимента. Метод контрольных испытаний предполагал оценку показателей тестов «отжимание», «подъем туловища» и «прыжки через скакалку за 1 мин» (рисунок).

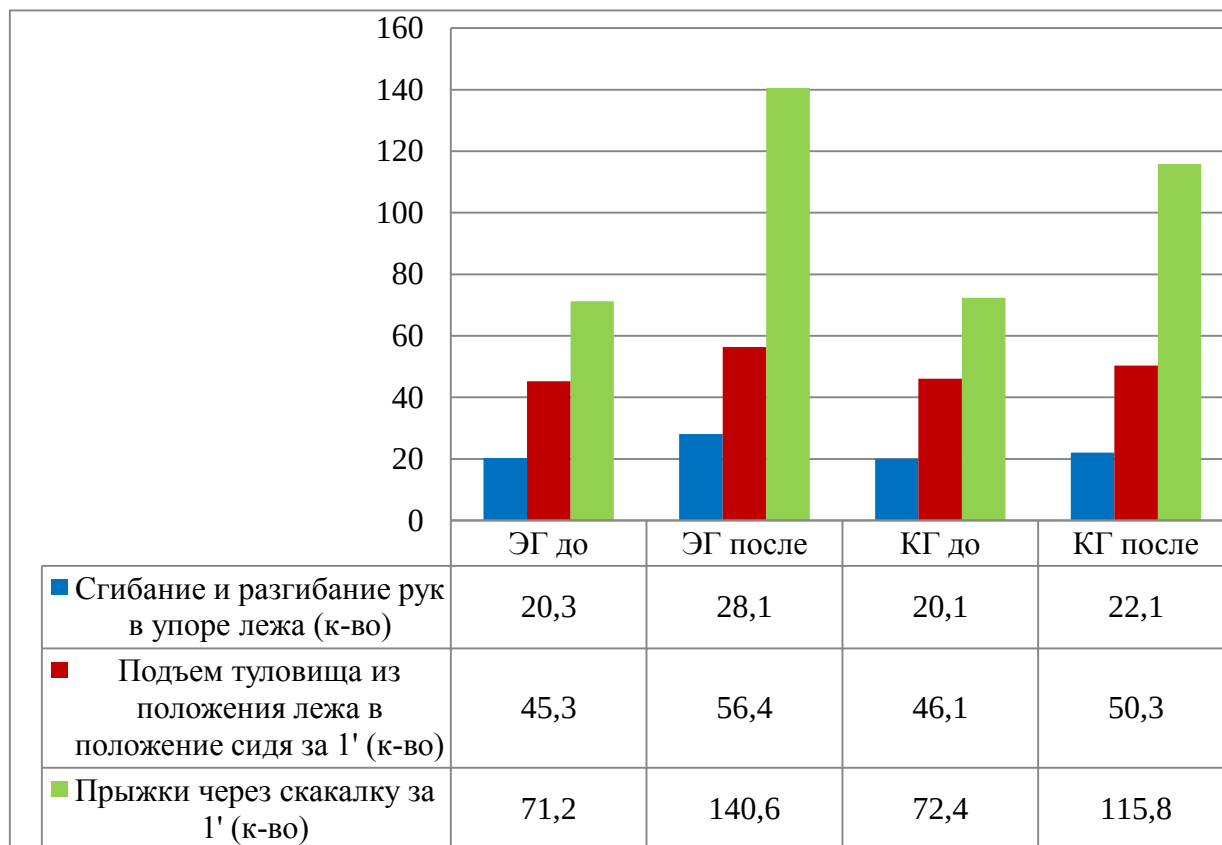


Рисунок – Динамика изменений среднегрупповых результатов в тестовых упражнениях силовой и скоростно-силовой направленности (кол-во)

Проанализировав среднестатистические результаты, мы отметили повышение силовых качеств у тестируемых ЭГ на 38 % в отжимании и на 24 % подъеме туловища, а в КГ – на 10 % и 9 % соответственно.

Показатели в прыжках через скакалку за 1 мин выросли в среднем в КГ на 60 %, между тем как в ЭГ – на 97 %. Сравнительный анализ свидетельствует о большей эффективности воздействия применяемых упражнений с набивными мячами на воспитание силовых и скоростно-силовых способностей студентов 18–20 лет.

Наиболее высокие показатели роста результатов тестирования испытуемых экспериментальной группы повысили и их мотивационный интерес к занятиям по физической культуре с целью дальнейшего совершенствования своих физических качеств. А это значит, что если преподаватель подходит к изучению упражнений с набивными мячами творчески, проводит занятия исходя из поставленных задач, добивается правильного выполнения упражнений и учитыва-

ет подготовленность студентов, то обучение будет успешным. Однако при проведении занятий с использованием набивных мячей следует придерживаться следующих методических рекомендаций:

1. Учитывать пол, возраст, техническую и физическую подготовленность студентов.
2. Начинать обучение с простых упражнений и с мячом минимального веса.
3. Вес набивного мяча и количество повторений упражнения увеличивать постепенно по мере физической подготовленности студентов и усложнения задач занятий.
4. При подборе упражнений соблюдать чередование нагрузки на развитие различных мышечных групп.
5. Нагрузка регулируется за счет изменения числа, сложности упражнений, продолжительности и темпа выполнения упражнений, а также интервалов и характера отдыха между упражнениями.
6. Упражнения в выполнении бросков (особенно в парах) необходимо делать по общей команде одновременно.
7. На первом занятии обязательно объяснить занимающимся, что нельзя бросать мяч в стену, потолок, вставать двумя ногами на мяч, поворачиваться спиной к бросающему мяч.

Чем разнообразнее будет физическая подготовка занимающихся, тем большим числом двигательных навыков они овладеют и тем легче будет достигнута главная цель – разносторонняя физическая подготовленность студентов, быстрое и эффективное овладение своей профессией.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Биргалиева, З. И. Влияние физических упражнений на когнитивные способности студентов вуза / З. И. Биргалиева, Е. А. Волкова // Теория и практика современной науки. – 2022. – № 12 (90). – С. 306–309.
2. Воробьёва, И. В. Общеразвивающие упражнения с мячом : учеб.-метод. пособие / И. В. Воробьёва, Т. И. Сергина, А. Г. Коржева. – Казань: КФУ, 2019. – 103 с.
3. Глейberman, А. Н. Упражнения с набивным мячом / А. Н. Глейberman. – М. : Физкультура и спорт, 2005 – 160 с.
4. Дорофеева, И. А. Методика проведения физкультурных занятий с набивными мячами : метод. указания / И. А. Дорофеева. – М. : МИИТ, 2015.– 21 с.
5. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2019. – 319 с.
6. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10–11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / Г. И. Погадаев. – М. : ДРОФА, 2019. – 288 с.
7. Распоряжение Правительства РФ от 24.11. 2020 г № 3081-р «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html>.
8. Рипа, М. Д. Игры и упражнения с медицинболом / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова // Здоровье детей. – 2015. – № 9. – С. 20–24.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/71897858/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33>.