

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ В ВОСПИТАНИИ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

ЕРОШЕВСКАЯ Я.А., студентка, КАЛЮЖИН В.Г., доцент кафедры ЛФК,

Белорусский государственный университет физической культуры,

г. Минск, Беларусь

Аннотация. В статье рассматривается тенденция снижение уровня силовых способностей у детей младшего школьного возраста, относящихся к специальной медицинской группе и имеющих различные заболевания. Описываются наиболее оптимальные тесты для определения уровня силовых способностей у детей.

Ключевые слова: специальная медицинская группа; младший школьный возраст; силовые способности; силовая выносливость; скоростно-силовые качества; тестирование

Актуальность. Правильно подобранные средства и методы физического воспитания, а также физического воспитания школьников, в свою очередь, предполагают совершенствование существующих методов управления процессом физической культуры и физического воспитания школьников. Среди многих задач школы приоритетным является воспитание здорового, физически развитого человека, который сможет на хорошем уровне освоить весь программный материал по физической культуре [3]. Но в наше время наблюдается резкое ухудшение самочувствия школьников, а также уровня физической подготовленности. По статистике, только 10% школьников абсолютно здоровы, более 40% школьников имеют хронические заболевания, но наибольшее количество школьников имеют льготы по физическому воспитанию из-за состояния здоровья [2].

Специалисты в области школьного образования отмечают значительное снижение параметров подготовки учащихся общеобразовательных учреждений,

что неизбежно приводит к ухудшению их здоровья. Эта тенденция требует радикального изменения методологических основ организации физического воспитания школьников, начиная с младшего школьного возраста [1].

Цель исследования. Оценить уровень развития силовых способностей, а также физическое состояние младших школьников, занимающихся в специальной медицинской группе.

Задача исследования:

Разработать тесты для оценки уровня развития силовых способностей у учащихся младшего школьного возраста, относящихся к специальной медицинской группе.

Методы исследования. В ходе работы использовались: метод педагогического тестирования и анализ научно-методической литературы.

Организация исследования. В ходе работы использовались: метод педагогического эксперимента и анализ научно-методической литературы. Тесты для определения уровня силовых способностей рекомендуется выполнять регулярно для определения влияния занятий по физической культуре на развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости, координационных способностей, функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей младшего школьного возраста, относящихся к специальной медицинской группе.

Результаты исследования. Разработанные нами и адаптированные тесты для оценки уровня развития силовых способностей, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств позволяют своевременно контролировать динамику развития этих физических качеств у детей младшего школьного возраста занимающихся в специальной медицинской группе.

Это позволяет вовремя изменять нагрузку на уроках по физическому воспитанию, что благотворно сказывается на результатах тренировки у занимающихся школьников. Уровень развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста, относящихся к специальной медицинской группе, определялся по тестам:

Тесты для определения СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Тест «Отжимания на коленях».

Цель: определение силы сгибателей и разгибателей мышц рук и плечевого пояса.

Оборудование: секундомер, гимнастический коврик.

Методика: испытуемый находится в И.П. – в упоре стоя на коленях. Затем согнув руки в локтевых суставах до угла примерно 90° , приблизив туловище к полу. Тело должно образовывать прямую линию, мышцы живота все время должны быть в напряжении. Вернуться в исходное положение, выпрямляя руки. Тест выполняется в течение 1 минуты.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тест «Поднимание туловища лежа».

Цель: определение силы мышц спины и торса.

Оборудование: секундомер, гимнастический коврик.

Методика: испытуемый находится в И.П. – лежа на животе, ноги зафиксированы партнером. В течение 1 минуты, испытуемый должен поднимать туловище и руки (но не сильно прогибаясь в пояснице).

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тест «Метание мяча ведущей рукой»

Цель: определение силы правой и левой руки.

Оборудование: рулетка, мяч весом 1 кг.

Методика: испытуемый становится ровно по линии, ноги врозь. Затем ведущей рукой удерживает мяч, поднося его к уху и одновременно выполнить поворот туловища в сторону. Выполнить разворот и одновременной вытолкнуть мяч.

Оценка: фиксируется расстояние выброшенного мяча в метрах.

Тест «Метание мяча не ведущей рукой».

Цель: определение силы правой и левой руки.

Оборудование: рулетка, мяч весом 1 кг.

Методика: испытуемый становится ровно по линии, ноги врозь. Затем не ведущей рукой удерживает мяч, поднося его к уху и одновременно выполнить поворот туловища в сторону не ведущей руки. Выполнить разворот и одновременной вытолкнуть мяч.

Оценка: фиксируется расстояние выброшенного мяча в метрах.

Тесты для определения СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Тест «Вис на согнутых руках».

Цель: определение силовой выносливости мышц плечевого пояса.

Оборудование: секундомер, низкая перекладина, гимнастический мат.

Методика: испытуемый принимает положение виса на низкой перекладине. Затем по команде преподавателя принимает положение виса, согнув руки (хватом сверху или снизу, подбородок над перекладиной, угол при сгибе в локтевых суставах составляет 90°).

Оценка: фиксируется время удержания положения тела в секундах.

Тест «Поднимание ног лежа».

Цель: определение силовой выносливости мышц пресса.

Оборудование: секундомер, гимнастический коврик.

Методика: испытуемый находится в И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Затем по команде преподавателя испытуемому нужно поднять прямые ноги (на 25 см от пола) и вернуться в И.П. Тест выполняется 1 минуту.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тест «Поднимание туловища».

Цель: определение силовой выносливости мышц пресса.

Оборудование: секундомер, гимнастический коврик.

Методика: испытуемый находится в И.П. – лежа на спине, ноги согнуты под углом 90° в тазобедренном и коленных суставах, стопы полностью касаются пола, руки за головой. Затем нужно поднять туловище в положение сидя, касаясь локтями колен и вернуться в исходное положение. Тест выполняется в течение 1 минуты.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тесты для определения СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Тест «Приседания».

Цель: определение скоростно-силовых способностей мышц ног.

Оборудование: секундомер.

Методика: испытуемый находится в И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Сгибая ноги в коленях, опустить таз вниз до положения, когда бедра параллельны полу, положение корпуса при этом не меняется. Затем разгиба ноги вернуться в И.П. Тест выполняется в течение 1 минуты.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Тест «Прыжок в длину».

Цель: определение скоростно-силовых способностей мышц ног и пресса.

Оборудование: рулетка.

Методика: испытуемому нужно встать на линию старта, оттолкнуться двумя ногами, сделав интенсивный мах руками, и выполнить прыжок. При приземлении результат фиксируется по пяткам. Испытуемому дается 2 попытки, фиксируется лучшая.

Оценка: фиксируется длина прыжка в сантиметрах.

Тест «Прыжки на скакалке».

Цель: определение скоростно-силовых способностей мышц ног и пресса.

Оборудование: секундомер, скакалка.

Методика: испытуемый находится в И.П. – стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, взгляд прямо. По команде преподавателя испытуемому нужно выполнить прыжки через скакалку. Во время прыжков ноги нужно немного сгибать в коленях, приземляться на носки. Тест выполняется в течение 1 минуты.

Оценка: фиксируется количество выполненных повторений.

Выводы. В ходе работы были разработаны тесты для оценки уровня развития силовых способностей у учащихся младшего школьного возраста, относящихся к Специальной медицинской группе.

Данные тесты позволяют оценить физическое развитие и функциональные возможности учащихся специальной медицинской группы с различными заболеваниями.

Результаты тестирования позволяют адаптировать учебные программы в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка.

Список источников

1. Антропова, М. В. Образование и здоровье школьников / М. В. Антропова : Методические рекомендации для работников системы образования. – М. : ТЦ «Учитель», 1998. – 132 с.
2. Антропова, М. В. Режим дня младшего школьника / М. В. Антропова, Л. М. Кузнецова, Т. М. Паранинева. – М. : Изд. центр «Вентана-граф», 2003. – 20 с.
3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник для студентов мед. Вузов / В. А. Епифанов. – М. : Медицина, 2004. – 304 с.

ОЦЕНКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

*ЗВЕРЕВ С.Л., старший преподаватель, Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия*

Аннотация. В статье отмечается необходимость дополнения перечня тестов для оценки физической подготовленности квалифицированных гандболистов контрольными упражнениями, отражающими силовую подготовленность,