

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ С НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЙ ДИСТОНИЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ

Шить Р.И., Приходько В.И.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Нейроциркуляторная дистония (НЦД) является наиболее распространенной функциональной патологией детского и молодого возраста с частотой встречаемости по данным разных авторов от 4,8 % до 78 %. У лиц с НЦД отмечается низкий уровень развития двигательных способностей, причем особенно – силовых. Построить достаточно эффективные тренировочные занятия, направленные на развитие этой способности позволяет использование портативного фрикционного тренажера «Бизон». Это обусловлено рядом преимуществ его конструкции, создающих условия для низкой инерционности и большого количества степеней свободы, установления необходимых параметров нагрузки.

В связи с вышеизложенным поставлена цель исследования: изучить эффективность разработанной методики развития силовых способностей юношей с нейроциркуляторной дистонией на основе использования тренажера «Бизон».

Исследование проводилось в средних школах № 184, № 223 и в архитектурно-строительном колледже г. Минска в течение 5 месяцев. В нем приняли участие 105 юношей с диагнозом «нейроциркуляторная дистония». Их средний возраст составил 16 лет ($16,6 \pm 0,71$).

Юноши экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ) занимались в соответствии с учебными программами по предмету «Физическая культура и здоровье» для вышеуказанных учреждений. Особенностью методики развития силовых способностей у юношей КГ являлось использование упражнений с отягощением весом собственного тела. У лиц ЭГ – сгибание-разгибание рук с тренажером «Бизон» во фронтальной плоскости. Мощность нагрузки для лиц КГ составила 70 % от максимально возможного темпа. У юношей ЭГ мощность определялась в зависимости от формы НЦД: у лиц с гипотонической – 60 % от физической работоспособности, определенной при помощи тренажера «Бизон»; с кардиальной и гипертонической – 50 % [1].

После применения разработанной нами методики развития силовых способностей у всех юношей была оценена динамика показателей, характеризующих физическую подготовленность. Оказалось, что у юношей ЭГ практически во всех тестах, оценивающих двигательные способности, произошло увеличение результатов на 4–23 %. У лиц КГ значения тестов свидетельствовали о снижении уровня развития скоростных и координационных способностей ($p < 0,05$). Результаты тестов, оценивающих развитие выносливости и силовых способностей ($p > 0,05$) продемонстрировали незначительную положительную динамику.

Вышеизложенное позволяет заключить, что применение методики развития силовых способностей с использованием индивидуально дозируемых нагрузок с помощью тренажера «Бизон» способствует в большей степени повышению уровня развития всех двигательных способностей. При этом создается функциональная база для направленного развития, прежде всего, силовых способностей.

1. Приходько, В. И. Методика оценки физической работоспособности с помощью портативного фрикционного тренажера «Бизон-1» / В. И. Приходько, Р. И. Шить // Мир спорта. – 2010. – № 2. – С. 80–82.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шукаева А.В.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(Смоленск, Российская Федерация)

Физическая культура играет главнейшую роль в совершенствовании человека, укреплении его здоровья. Не случайно проблема улучшения и укрепления здоровья населения является одним из приоритетных направлений внутренней политики любого государства.

В младшем школьном возрасте имеются наилучшие возможности для развития физических качеств, особенно таких, как быстрота, ловкость, гибкость, которые необходимо, конечно, развивать как на уроках физической культуры, так и на дополнительных занятиях по данному учебному предмету.

Исходя из актуальности проблемы нами была определена цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать содержание и организационно-методические особенности комплексной программы дополнительных занятий по физической культуре с учениками начальных классов.

В педагогическом эксперименте принимали участие учащиеся 4-х классов 34-й средней общеобразовательной школы г. Смоленска, из которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 20 учащихся в каждой группе. Обе группы занимались по программе физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ. Дети экспериментальной группы посещали дополнительные практические и теоретические занятия по физическому воспитанию. Дополнительные занятия проводились в свободное от учебных занятий время на базе общеобразовательной школы (в учебном классе, спортивном зале, на спортивной школьной площадке) 1 раз в неделю,