

Выводы. На основании проведенного исследования можно заключить, что детский и подростковый возраст характеризуется большой специфичностью, которая определяется интенсивностью процессов роста и развития, а также высокой чувствительностью к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и к гипокинезии.

По итогам исследования применения комплексных воздействий на физические качества детей начальной группы подготовки можно сделать вывод, что у данных игроков необходимо развивать преимущественно скоростные и координационные способности с учетом развития силовых способностей и выносливости.

Таким образом, разработанные нами комплексы физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств спортсменов с учетом возрастных особенностей детей, доказали свою эффективность в учебно-тренировочном процессе юных теннисистов.

Для решения этих проблем можно рекомендовать теннис как эффективное средство формирования и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста.

1. Анерева, Е.В. Мотивационные факторы учебной и физкультурно-оздоровительной деятельности / Е.В. Анерева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 771–774.

2. Балахничев, В.В. Особенности развития скоростно-силовых возможностей юных спортсменов / В.В. Балахничев // Тез. докл. IX Міжнародного наук. конгр. – Киев: Олімпійська література, 2005. – С. 456.

3. Козлова, К. Формування фізичної активності дітей та підлітків як соціально-педагогічна проблема / К. Козлова, М. Ільїн // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2004. – Вип. 5. – С. 9–14.

4. Иванова, Т.С. Комплексная методика развития специальных качеств юных теннисистов / Т.С. Иванова // Теннис: сб. ст. – М., 1979. – С. 26–29.

5. Чертова, М.В. Научно-исследовательская работа студентов КГИФК в учебном процессе по специализации «Теннис» / М.В. Чертова. – Киев, 1989. – 26 с.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 5–6-Х КЛАССОВ

Кособуцкая В.В., Широканова Л.И., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Оздоровительная направленность является неременным условием физического воспитания в общеобразовательной школе. В то же время, как отмечают Б.А. Ашмарин, Л.П. Матвеев, не все физические качества и способности в одинаковой степени определяют здоровье школьников [6, 7]. В этом смысле особое место в ряду двигательных способностей занимает выносливость. Это обусловлено тем, что высокий уровень выносливости определяется качеством работы важнейших систем организма: сердечно-сосудистой и дыхательной, что играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья.

Общая аэробная выносливость обеспечивает:

- способность человека к положительной и эффективной физической деятельности;
- быстрое восстановление работоспособности после интенсивных физических нагрузок;
- активизацию жирового обмена как наиболее функционально экономичного;
- активизацию аэробных процессов в организме, согласованность в работе всех систем организма;

– увеличение капилляров, ЖЕЛ, обмена веществ.

На сегодняшний день в теории и методике физического воспитания достаточно подробно исследована, изучена и представлена в виде рекомендаций методика направленного развития данного физического качества: выделены задачи, обозначены средства и методы. Однако среди авторов до сих пор нет единого мнения о целесообразности применения тех или иных средств, методов и их соотношений в процессе физического воспитания школьников.

По мнению В.К. Бальсевича, развитие выносливости предполагает последовательное выполнение непрерывных, повторных, переменных или интервальных физических нагрузок с заданной интенсивностью [1]. Воспитание этого качества у ребенка имеет существенные особенности, связанные с незавершенностью развития, незрелостью многих функций организма.

Для развития выносливости у ребенка лучше всего применять повторные упражнения небольшой интенсивности и разнообразного характера при строгом контроле за степенью утомления [1].

Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства воспитания общей выносливости уже в младшем школьном возрасте [2].

В то же время следует избегать продолжительных нагрузок на еще не окрепшие кости и суставы двигательного аппарата ребенка и сердечно-сосудистой системы.

Результаты проведенных в последние годы исследований позволяют тем не менее сделать вывод о возможности значительно увеличивать объем нагрузок (беговых) умеренной интенсивности даже для младших школьников и длительность одного тренировочного занятия доводить с 50 мин до 1 ч 40 мин [2, 5].

Для детей 1-го класса целесообразны длительные нагрузки умеренной интенсивности ($V=2,5$ м/с) в следующей последовательности:

– на первом этапе в течение 15–20 уроков вырабатывать у детей умение дифференцировать скорость бега, с тем чтобы научить первоклассников поддерживать определенный (медленный) темп бега;

– на втором этапе (21–70-й урок) постепенно увеличивать объем длительных циклических упражнений при незначительном росте интенсивности нагрузки; беговые упражнения выполнять непрерывно от 3 до 9 мин [2, 5].

Систематическое применение беговых нагрузок умеренной интенсивности на уроках физкультуры в течение одного учебного года повышает более чем в 2 раза выносливость как у мальчиков, так и у девочек [2].

Особые требования к развитию выносливости предъявляются к школьникам, проживающим в зоне радиоактивного загрязнения. В исследованиях, выполненных под руководством А.А. Гужаловского, показано, что в экстремальных условиях основными средствами должны быть упражнения циклического характера – ходьба и бег, дыхательные упражнения, а также игры умеренной интенсивности, выполняемые длительное время [3, 4].

При выполнении упражнений для развития общей выносливости темп движений должен быть равномерным с ЧСС, не превышающей 150 уд/мин, и скоростью бега 2,5–2,6 м/с для детей 10–12 лет, с ЧСС 155–156 уд/мин для школьников 12–15 лет.

Основными методами развития выносливости для этой категории детей должны быть:

– переменный;

– непрерывный с заданной интенсивностью: 45–50 % от максимальной для детей 10–12 лет и 55–65 % для 12–15-летних школьников;

– игровой (подвижные и спортивные игры).

Следует чередовать работу умеренной мощности с активным отдыхом в виде ходьбы и бега низкой интенсивности, дыхательных упражнений, игр на внимание и т. п.

В среднем школьном возрасте интенсивно развиваются различные способности, выработываются черты характера, закладываются фундамент здоровья и основы развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей детей.

Большое число отечественных исследователей к основным компонентам физического состояния относят физическое развитие, оцениваемое по данным морфофункциональных признаков, физическую подготовленность, отражающую динамику развития физических качеств, физическую работоспособность, определяемую развитием энергетических механизмов организма, его кислородообеспечивающей системы, а также уровень соматического здоровья [2–4 и др.]. Между физической работоспособностью и здоровьем выработались многочисленные зависимости и взаимодействия. Важнейшие компоненты физической работоспособности неодинаково коррелируют со здоровьем. Во главе стоит выносливость, хотя сила, скорость движений и координация (ловкость) оказывают свое влияние в комплексе составляющих [2, 8, 9].

По результатам исследований А.А. Гужаловского доказано, что возраст 10–13 (мальчики) и 8–12 (девочки) лет является сенситивным для развития общей выносливости [4].

Исходя из этого, мы решили провести констатирующий педагогический эксперимент и оценить уровень развития данного физического качества у школьников СШ № 27 г. Минска, а также выявить средства и методы направленного развития аэробной выносливости, вызывающие наибольший интерес у школьников 11–12 лет.

В педагогическом эксперименте приняли участие 9 мальчиков и 5 девочек в возрасте 11–12 лет, учащиеся 5–6-х классов. Использовались методы оценки уровня физической подготовленности (бег 1000 м), беседа и анкетирование.

В сентябре 2008 г. данные школьники сдавали тест для оценки уровня развития аэробной выносливости – бег 1000 м. Средний результат в группе мальчиков 11 лет составил $6,24 \pm 0,92$ мин; девочек этого же возраста – $6,17 \pm 1,16$ мин. Средний результат в группе обследуемых мальчиков 12 лет составил $6,17 \pm 0,61$ мин. Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод о том, что в целом уровень развития общей выносливости у школьников 11–12 лет находится на катастрофически низком уровне. Из 14 человек только двое (14,3 %) получили положительные оценки по результатам данного теста, остальные (85,7 %) характеризуются неэффективной работой сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, что напрямую влияет на уровень общей физической работоспособности.

Из бесед с учителем физической культуры мы выяснили, что основное внимание развитию общей выносливости на занятиях уделяется преимущественно в осенний и весенний периоды и заключается в кроссовой подготовке.

После этого мы провели анкетирование, направленное на выявление предпочитаемых школьниками видов двигательной активности.

На вопрос: «Нравится ли тебе заниматься на открытом воздухе стадиона кроссовой подготовкой (длительным продолжительным бегом)?» утвердительно ответило лишь 16,6 %, остальные (83,4 %) ответили отрицательно.

Следующий вопрос касался использования метода круговой тренировки. Положительно к такой форме организации занятий относятся 50 % опрошенных. Отрицательное отношение высказали 25 % анкетированных. Оставшиеся 25 % затруднились с ответом.

Далее им был предложен вопрос «Нравится ли тебе заниматься спортивными или подвижными играми?», на который утвердительно ответили все школьники, участвующие в анкетировании.

Таким образом, проведенный констатирующий эксперимент позволил нам сделать следующий вывод: школьники 11–12 лет в целом имеют низкий уровень развития аэробных возможностей организма. Это может быть связано с тем, что предлагаемая учителями физической культуры методика развития общей выносливости не соответствует интересам и предпочтениям мальчиков и девочек данного возраста. Анализ научно-методической литературы и результаты проведенного исследования показали, что повысить уровень развития данного физического качества можно путем применения метода круговой тренировки и игрового метода как наиболее интересного.

1. Бальсевич, В.К. Что необходимо знать о закономерностях регулярных занятий физическими упражнениями / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 3. – С. 53.
2. Белякова, Р.Н. Воспитание общей выносливости у детей 6–7 лет на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.Н. Белякова. – Минск, 1989. – 18 с.
3. Гужаловский, А.А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека / А.А. Гужаловский // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 12. – С. 32.
4. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск: Народная асвета, 1978. – С. 38–40.
5. Евсеев, Л.Г. Развитие выносливости к циклическим движениям умеренной интенсивности у детей 7–8 лет и пути ее повышения на уроках физкультуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Г. Евсеев. – М., 1977. – 21 с.
6. Матвеев, А.П. Воспитание физических качеств // Теория и методики финского воспитания: учебник для пед. ин-тов / А.П. Матвеев; под общ. ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – С. 118–156.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 50–63, 233–236.

ПРОБЛЕМА ВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЫ ПРЫГУНИЙ В ДЛИНУ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Остролуцкая М.А., Фортунатов А.А.,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Украина

Актуальность. В научно-методической литературе даются общие рекомендации по подготовке и ведению соревновательной борьбы юными прыгуньями, а также приводятся модельные характеристики соревновательной деятельности прыгуний в длину высокой квалификации [1, 2, 3, 5]. Но несмотря на это, весьма актуальным становится проблема поиска индивидуально-оптимального варианта ведения соревновательной борьбы прыгуний в длину разных возрастных групп, как составной части многолетней соревновательной деятельности. Это позволит повысить надежность выполнения соревновательного упражнения во время участия в ответственных стартах. Для этого необходимо иметь реальное представление об особенностях соревновательной деятельности прыгуний в длину на разных этапах многолетней подготовки.

Цель исследований. Определение особенностей соревновательной борьбы прыгуний в длину различных возрастных групп на основе анализа выполнения соревновательных попыток.

Методы исследований: анализ научной и специальной литературы, контент-анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленной цели было проанализировано 886 попыток 152 прыгуний различных возрастных групп. Все участницы исследования были разделены на три группы: 1-я группа – финалистки юношеско-

го первенства мира 1999–2007 гг.; 2-я группа – финалистки юниорского первенства мира 1998–2008 гг.; 3-я группа – финалистки Игр Олимпиад и чемпионатов мира 2000–2008 гг. Разделение на группы было обусловлено положением о соревнованиях.

На рисунке представлена информация, характеризующая количественную сторону надежности выполнения соревновательного упражнения прыгуньями в длину разных возрастных групп во время выступления на соревнованиях с высокой мотивационной напряженностью [1, 4].

Анализ соревновательной деятельности прыгуней в длину 1-й группы показал, что из общего числа попыток, представленных в ходе соревнований, 80,4 % выполнено удачно, 19,2 % – неудачно и 0,4 % пропущено.

Во 2-й возрастной группе из общего числа попыток 79,2 % выполнено удачно, 20,5 % – неудачно и 0,3 % пропущено.

Анализ выступления прыгуней 3-й группы выявил, что из общего числа попыток, выполненных спортсменками на Играх Олимпиад и чемпионатах мира, 68,5 % удачные, 31,3 % неудачные, 0,3 % пропущенные.

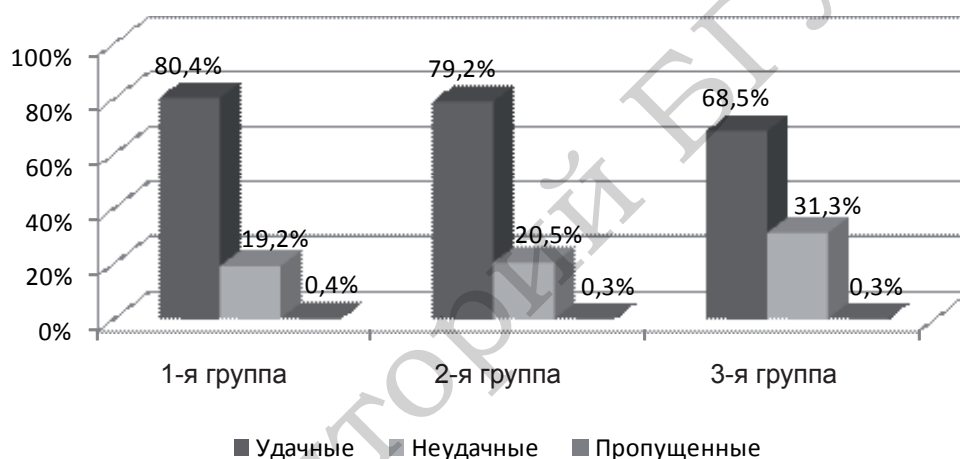


Рисунок – Соотношение удачных, неудачных и пропущенных попыток у прыгуней в длину разных возрастных групп

Сравнительный анализ выполнения удачных попыток показал, что показатели девушек и юниорок отличаются всего на 1,2 %, а показатели женщин на 11,9 % отличаются от девушек и на 11 % от показателей юниорок.

В целом же из 864 просмотренных попыток в 210 случаях прыгуньи выполнили соревновательное упражнение с нарушением правил. Таким образом, в 24,3 % соревновательных попыток ими была упущена возможность реализовать свой двигательный потенциал в определенный результат, при этом только 0,3 % попыток было пропущено, что свидетельствует о нерациональном распределении сил во время соревновательной борьбы. Следовательно, надежность выполнения соревновательного упражнения прыгуньями разных возрастных групп зависит от особенностей использования такого тактического действия, как пропуск попытки.

В таблице представлены данные, отражающие особенности ведения соревновательной борьбы прыгуней разных возрастных групп, которые были изучены на основе сопоставления эффективности предварительных и финальных соревновательных попыток [1, 4].

Таблица – Распределение лучших результатов соревнований прыгуний в длину разных возрастных групп

Соревновательные попытки, %							
предварительные				финальные			
1	2	3	Сумма	4	5	6	Сумма
1-я группа							
25	22,5	20	67,5	5	10	17,5	32,5
2-я группа							
14,6	12,5	25	52,1	10,4	12,5	25	47,9
3-я группа							
28,6	14,3	32,1	75	10,7	5,4	8,9	25

Первое, что привлекает внимание, – это схожий рисунок изменения исследуемого показателя у представительниц всех возрастных групп.

Выявленная динамика распределения соревновательной эффективности исследуемого вида прыжков формирует суммарный эффект предварительных и финальных попыток. У прыгуний 1-й группы соотношением 67,5 % к 32,5 %; 2-й группы – 52,1 % к 47,9 % и 3-й группы – 75 % к 25 %.

Таким образом, у прыгуний в длину разных возрастных групп наблюдается тенденция к снижению коэффициента полезного действия выполняемых соревновательных попыток с небольшим приростом активности под конец соревнований. Следовательно, необходимо придерживаться такого тактического варианта, который связан с требованием к спортсменам добиваться максимальных для себя результатов в первых попытках, но при этом вести соревновательную борьбу до последней попытки [2, 3, 5].

Выводы

1. Определен низкий уровень реализации двигательного потенциала прыгуньями в длину во всех возрастных группах. Кроме этого, имеет место тенденция снижения надежности выполнения соревновательных попыток с возрастом, что связано с нерациональным распределением сил во время соревновательной борьбы прыгуний в длину разных возрастных групп.

2. Выявленная динамика распределения соревновательной эффективности предварительных и финальных попыток прыгуний в длину разного возраста говорит о снижении коэффициента полезного действия выполняемых соревновательных попыток с небольшим приростом активности под конец соревнований.

1. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 240 с.

2. Креер, В.А. Легкоатлетические прыжки / В.А. Креер, В.Б. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.

4. Позюбанов, Э.П. Особенности соревновательной деятельности элитных прыгунов и метателей / Э.П. Позюбанов, О.И. Ленко // Мир спорта. – 2005. – № 2. – С. 8–12.

5. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 128 с.