

РАЗВИТИЕ СИЛЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Ю.В. Блоцкая

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина»

Аннотация. В статье рассмотрены задачи развития силовых способностей детей старшего школьного возраста на уроках в школе. Предложены рекомендации составления тренировочных комплексов для начинающих.

Ключевые слова: старший школьный возраст, силовые способности, атлетическая гимнастика.

Основными задачами физического воспитания школьников являются укрепление их здоровья, гармоническое развитие, повышение уровня двигательной активности, важнейшей стороной которой является развитие силовых способностей. Перспективным направлением повышения результативности уроков может стать использование средств атлетической гимнастики, как одного из вариативных компонентов программы.

Это соответствует концепции развития науки в области физической культуры и спорта, направленной на поиск эффективных средств и методов физического воспитания подрастающего поколения с учетом социально-экономических условий жизни общества на современном этапе.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц [1]. Объектами тренировки на занятиях атлетической гимнастикой являются опорно-двигательная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы; мышечная сила, скоростная и силовая выносливость.

Атлетизм (атлетическая гимнастика) рассматривается как прикладная система физических упражнений оздоровительной направленности, основанная на научных знаниях методики применения силовых упражнений, выполняемых преимущественно с отягощением. В качестве тренировочных средств применяются упражнения с различными отягощениями: штангой, гантелями, резиновыми и пружинистыми амортизаторами, блочными устройствами, специальными тренажерами, партнёром и собственным телом (гимнастические, легкоатлетические упражнения и т. д.) [2].

Общая цель в воспитании силовых способностей – оптимизировать развитие данных способностей в течение жизни, создав условия для необходимого прогрессирования (особенно в наиболее благоприятные возрастные периоды) и для возможно длительного сохранения достигнутого уровня их развития, как того требуют закономерности нормального функционирования организма и полноценной жизнедеятельности.

Задачи, которые преследует учитель физической культуры при развитии силовых способностей, состоят в следующем.

Первая из этих задач – это общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата ребенка путем использования избирательных силовых упражнений; вторая – разностороннее развитие силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости) с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков); третья – создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий

конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

При решении первой задачи особое значение имеет объем и содержание используемых силовых упражнений. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных групп мышц.

Вторая задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов. Необходимый каждому ученику оптимальный уровень развития этих способностей представлен в соответствующей учебной программе «Физическая культура и здоровье» [3].

Решение третьей задачи силовой подготовки позволяет и удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии и создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

При решении этих задач учитель должен принять во внимание особенности возрастного, полового и индивидуального развития ребенка, необходимость акцентированного воздействия на различные стороны и виды силовых способностей в соответствии с особенностями периодов их возрастного развития.

В I–IV классах основное внимание рекомендуется направить на гармоническое формирование мышечной системы, обеспечить правильную осанку и телосложение; в V–IX классах усиливается акцент на развитие скоростно-силовых способностей, а в X–XI классах – на развитие собственно-силовых способностей и силовой выносливости.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, которая определяет конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить.

Составляя тренировочные комплексы для начинающих, необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Выбирать упражнения с несложными амплитудами движений, не требующих сложной межмышечной координации.

2. Подбирать умеренные сопротивления. Многочисленные эксперименты показали, что у школьников эффективность силовой тренировки лишь в незначительной мере зависит от величины отягощения, когда сопротивление немного превышает необходимый минимум, т. е. 45 % – 50 % от максимальной силы.

3. В каждой серии упражнений выполнять не более 50 % от максимально возможного числа повторений. Если, например, школьник в состоянии 14 раза отжаться в упоре лежа, то в одной серии он должен отжаться 6–7 раз.

4. Сохранять темп упражнений относительно быстрым, но не максимальным.

5. Придерживаться интервалов отдыха между сериями от 60 до 180 с, что дает организму достаточный, но не полный отдых.

6. Выбирать 6–18 упражнений, которые в совокупности нагружают и укрепляют все основные мышцы и мышечные группы. При этом помнить, что чем больше мышц принимают участие в выполнении упражнения, тем выше требования к энергетическим и координационным возможностям организма. Так, приседания с отягощением требуют значительно больше энергии, чем сгибание рук с отягощением.

7. Выполнять движения с полной амплитудой, выбирая упражнения как для мышц-агонистов, так и для их антагонистов [4].

Важнейшими требованиями при организации и проведении занятий по атлетической гимнастике на уроке физической культуры и здоровья в школе или тренировочных занятий во внеурочное время являются следующие:

- 1) соблюдение правил техники безопасности и поведения в тренажерном зале;
- 2) профилактика травматизма;
- 3) постоянный контроль над самочувствием учащихся;
- 4) заранее продуманный порядок прохождения всех запланированных тренажеров и снарядов.

В зависимости от состояния материально-спортивной базы школы занятия по атлетической гимнастике могут быть организованы как в оборудованном под тренажерный зал помещении, так и в спортивном зале школы. Для удобства проведения занятий все оборудование в тренажерном зале располагается по группам или секторам (сектор для работы с гантелями, комплекс тренажеров для мышц ног и т. д.). Наличие в тренажерном зале зеркал значительно повышает эффективность при работе над техникой выполнения упражнений.

Таким образом, атлетическая гимнастика (бодибилдинг, культуризм), объединяющая в себе большой арсенал силовых упражнений различного характера, активно дополняемых аэробными, растягивающими, расслабляющими и другими средствами, с разработанными в достаточно высокой степени методами их применения, выступает одним из основных видов повышения физической подготовленности и оптимизации физического развития подростков и юношей.