

УДК 5527

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ЕДИНОБОРСТВАХ

Бехер Д. В.

Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского Государственного Университета, Ишим, Россия

Аннотация. В статье рассказывается об особенностях развития силовых способностей детей младшего школьного возраста. Описываются критерии оценивания результатов развития силовых способностей. Сравнение полученных результатов двух групп между собой. Самая важная цель физической культуры у детей младшего школьного возраста — оказывать содействие всестороннему, гармоничному развитию личности младшего школьника и подготовке ребёнка к жизни, в первую очередь к получению профессии и успешному включению в трудовую деятельность.

Ключевые слова. Силовые способности, методика, спорт, учащиеся, особенности.

METHODOLOGICAL FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF POWER ABILITIES OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE IN MARTIAL ARTS

Becher D.V.

Ishim Pedagogical Institute named after P.P. Ershov (branch) of Tyumen State University, Ishim, Russia

Abstract:The article describes the features of the development of power abilities of children of primary school age. The criteria for evaluating the results of the development of power abilities are described. Comparing the results of the two groups with each other. The most important goal of physical education in children of primary school age is to promote the comprehensive, harmonious development of the personality of a primary school student and the preparation of the child for life, primarily for gaining a profession and successful inclusion in work.

Key words: Power abilities, methods, sports, students, features.

Актуальность исследования. На сегодняшний день на спортивных выступлениях наблюдается тенденция спада силовых способностей у детей младшего школьного возраста. Это может говорить о том, что методика развития силовых способностей направлена больше в педагогическое образование, а рассматривается в дополнительных учреждениях не имея необходимого научного обоснования в системе общей подготовки детей младшего школьного возраста. Говоря о силовых способностях детей начальных классов, необходимо отметить: что в тренировочном процессе силовая подготовка планируется, как процесс комплексного воздействия для формирования скоростно-силовой и силовой выносливости. Основной формой силовой подготовки являются одноцелевые занятия, которые в большей мере,

направлены на воспитание силовых способностей, с задачами и содержанием каждого занятия, с регулярной последовательностью педагогического воздействия и меняются временными параметрами. В теории и методике физической культуры мало информации представлено, где полностью теоретически и экспериментально описано применение средств, форм, методов и психолого-педагогических условий в дополнительных учреждениях которые направлены на развитие силовых способностей, в связи с этим, тема исследования является актуальной.

Цель исследования. Теоретическое изучение и обоснование средств и методов, влияющих на развитие силовых способностей детей младшего школьного возраста в единоборствах.

По данным К. Булич, В. Муравова [2], организм каждого ребёнка постоянно находится в процессе роста и развития, которые ему необходимо проходить все время в определенной последовательности. От момента его рождения до становления взрослым человеком, ребенок проходит через конкретные возрастные периоды. Для ребёнка в разные периоды его жизни характерны конкретные формирования анатомо-физиологических особенностей, связь которых образует след на реактивные свойства сопротивляемости организма[1, 5, 6]

По мнению Ю.Ф. Курамшина самая важная цель физической культуры у детей младшего школьного возраста — оказывать содействие всестороннему, гармоничному развитию личности младшего школьника и подготовке ребёнка к жизни, в первую очередь к получению профессии и успешному включению в трудовую деятельность. Одной из основных и немаловажной целью в развитии силовых способностей ребёнка, является укрепление опорно-двигательного аппарата. Так как у детей младшего школьного возраста развитие силовых способностей производится только в гигиенических целях и по соображениям учебного характера, не нужно требовать от детей достижения высоких результатов [4].

Ю. Ф. Курамшин [4] отмечает также общие задачи, которые составляют основу формирования силовых способностей, рассчитаны на использование средств физической культуры. Общими задачами являются:

- 1) содействие гармоничному совершенствованию опорно-двигательного аппарата;
- 2) формирование правильной осанки;
- 3) укрепление сердечно-сосудистой системы;

4) воспитывать детей правильной организации физических усилий, рациональному использованию сил в соответствии с поставленными задачами и конкретными условиями деятельности [4].

По мнению В. Д. Сонькина [6], к основному требованию развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста относят: обеспечение связи с формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков. Значимые проявления силовых способностей обнаруживаются только в условиях определённой двигательной деятельности, в целостности с технологией выполнения двигательных действий [6]. Следовательно, когда мы используем разного рода виды и элементы двигательной деятельности, регулярно занимаемся ими, мы можем добиться желаемого развития силовых способностей.

Таким образом, младший школьный возраст более благоприятен для формирования у ребёнка всех физических качеств и координационных способностей, которые реализуются в процессе его двигательной активности. Для того, чтобы качественно построить работу с данной категорией учащихся, учителю необходимо иметь большой багаж знаний по анатомии, физиологии и психологии ребёнка.

Средства и методы развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста.

По мнению Ю. Ф. Верхошанского [2], в физическом воспитании младших школьников используется два основных способа развития силовых способностей. Первым способом является сведение к попутному стимулированию способностей, которые проявляются в процессе образования новых двигательных умений и навыков, а также варьируя их при дальнейшем совершенствовании в более усложнённых условиях. Второй способ отличается от первого специальной организацией развития силовых способностей, опираясь на использование уже усвоенных действий. Для этого широко используются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения – беговые, прыжковые, метательные, плавательные, спортивно-игровые и другие, которые имеют общие элементы со структурой изучаемого двигательного действия. Данный способ называется методом сопряжённых воздействий. С другой стороны, всегда используется метод игрового упражнения, благодаря которому обеспечиваются специальные воздействия на организм детей младшего школьного возраста, целью которого является развитие необходимых способностей [2].

По мнению Ю. Ф. Курамшина [4], наиболее ценными для развития силы у детей младшего школьного возраста являются естественные движения. Упражнения должны быть кратковременными и иметь преимущественно скоростно-силовую направленность. Их изучение может начаться на уровне силовых возможностей ребёнка, которые он уже освоил

и может спокойно выполнять без каких-либо трудностей. По мере овладения техникой, в процессе, когда идёт совершенствование действий и применения их в усложняющихся условиях обеспечивается дальнейшее развитие мышечной силы [4]

По мнению Забалуевой Т. В. [3], вместе с естественными движениями, так же используются аналитические гимнастические упражнения, главной целью которых является избирательное воздействие на отдельные группы мышц. Прежде всего – это элементарные движения (по всем суставам) и их сочетания, упражнения с использованием различных предметов, специальные общеразвивающие упражнения и упражнения на осанку. При выполнении этих упражнений нагрузка постепенно повышается. На начальном этапе обучения упражнения выполняются без предметов, в медленном темпе и с небольшим количеством повторений. По мере освоения движений нагрузку увеличивают, повышается как темп выполнения упражнений, так и количество повторений. Для того чтобы увеличить усилия используются упражнения с предметами[3]

В итоге, данное использование целостных и аналитических форм движений обеспечивает всестороннее гармоничное развитие мышечной силы в отношении характерных видов усилий и функционального назначения разных мышц. Для школьного возраста самое ценное это когда в большей части развитие осуществляется в единстве с развитием других способностей, в частности координационных, скоростно-силовых.

По мнению Сердюкова О. Э. [5], подвижные игры – являются наилучшим средством для развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста. Ребёнок во время игры находится в постоянном движении. Главным преимуществом подвижных игр является то, что ребенок не должен выполнять монотонные и однообразные упражнения. Все движения, которые необходимы ребёнок будет выполнять сам и без принуждения. Следует помнить, что при проведении подвижных игр нужно следить, чтобы дозировка нагрузки и правила игры соблюдались. Только при соблюдении всех правил подвижной игры можно достичь успешного развития силовых способностей у детей младшего школьного возраста [5].

Черник В. С. [7]сказал, что к играм, в которых развиваются силовые способности детей младшего школьного возраста, относятся игры, в которых присутствуют ускорения по прямой, различного вида броски, прыжки. Игры должны быть не сложными, правила простыми и понятными. При проведении игр с детьми этого возраста не нужно применять тяжелый или травмоопасный инвентарь. Наиболее популярными у детей младшего школьного возраста пользуются ролевые игры, в

которых почти каждый участник должен выполнять какую-то свою функцию. Рекомендуется также использовать игры, в которых ребенок может проявить свою фантазию. Было бы хорошо, если бы в игре имела место быть импровизация, если бы ребенок мог действовать согласно сложившейся ситуации по своему усмотрению [7]/

Так же следует помнить, что чрезмерное увлечение силовыми упражнениями может отрицательно повлиять на развитие детского организма, поэтому при подборе упражнений и дозировании нагрузки особенно важно учитывать возрастные особенности учащихся.

Для диагностики силовых способностей младшего школьного возраста, будут проведены контрольные испытания, состоящие из 3 тестов:

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).

Перекладина устанавливается на уровне груди испытуемых. Испытуемый берется обеими руками за нее хватом сверху (ладони от себя) и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между вытянутыми руками и туловищем не составит 90° . После этого, сохраняя прямое положение туловища, испытуемый подтягивается. Не допускается нарушение прямолинейности по линии «туловище – ноги». В протокол заносится количество правильно выполненных подтягиваний.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Испытуемый встает около линии перед разметкой, выполняет раскачивание со слегка согнутыми ногами и взмахами рук. Выполняет толчок с двух ног вперед, во внимание берется результат пятки расположенной ближе к линии отталкивания. Всего испытуемым дается по три попытки, лучшая заносится в протокол.

Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)

Выполняется из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксированы, поднять туловище и наклониться к коленям, затем вернуться в исходное положение и продолжать выполнять данные действия на протяжении установленного времени.

Для определения исходного уровня развития силовых способностей детей младшего школьного возраста, будут оцениваться по следующим критериям которые были взяты из учебной программы по физкультуре (табл. 1)

Для того чтобы провести анализ исходных показателей у детей младшего школьного возраста между двумя отделениями «Рукопашный бой» в количестве 8 человек и отделения «Самбо» в количестве 8 человек, мы использовали метод педагогического наблюдения и метод контрольных испытаний, состоящий из 3 тестов:

1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз).
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

3. Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/мин)

После проведения контрольных испытаний, результаты младших школьников были занесены в протокол учета силовых способностей испытуемых.

Таблица 1

Результаты для оценки развития силовых способностей детей
младшего школьного возраста

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	26	24	23	21	19

Проанализировав исходные показатели двух групп детей младшего школьного возраста отделения «Рукопашный бой» и отделения «Самбо», мы можем сказать, что обе группы, согласно результатам, имеют одинаковый уровень развития силовых способностей по данным тестам.

Заключение

В ходе нашего исследования была проанализирована литература по теме исследования и были изучены теоретические особенности развития силовых способностей детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст более благоприятен для формирования у ребёнка практически всех физических качеств и координационных способностей, которые реализуются в процессе его двигательной активности. Для того, чтобы качественно построить

работу с данной категорией учащихся, учителю необходимо иметь большой багаж знаний по анатомии, физиологии и психологии ребёнка. Однако в большинстве источников информация по развитию силовых способностей у детей младшего школьного возраста в единоборствах отсутствовала в связи с тем что, в большей части информация была представлена для детей среднего и старшего школьного возраста.

По двум тестам у обеих групп оказался низкий показатель: «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)», «Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/мин)». По тесту «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» показатель у обеих групп оказался высокий, поэтому разработанная нами программа будет больше акцентирована на развитие силовых способностей плечевого пояса, туловища и в меньшей степени на прыгучесть.

Список литературы

1. Булич К., Мурахов В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность и её стимуляции. Москва: Олимпийская литература, 2014. 158 с.
2. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки. Москва: ФиС, 1988. 330с.
3. Забалуева Т.В. Формирование и коррекция осанки младших школьников в процессе физического воспитания. Санкт-Петербург: РГПУ, 2014. 123с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и Методика Физической Культуры. Москва: Советский спорт, 2013. 463с.
5. Сердюков О.Э. Обоснование модельных характеристик физического состояния младших школьников и разработка методики их достижения. Москва: Московский педагогический университет, 2014. 20с.
6. Сонькин В.Д. Растем сильными и выносливыми. Москва: знание, 2011. 96с.
7. Черник Е.С. Физическая культура и здоровье школьников. Москва: 1984. 36с.