

УДК 371.72

М.М. Тюриков

М.М. Tyurikov

Научный руководитель к.п.н., доцент А.А. Шубаева

Scientific adviser PhD, Associate Professor A.A. Shibaeva

ФГБОУ ВПО «Забайкальский государственный университет»,

г. Чита, Россия

Transbaikal state University, Chita, Russia

kmt1186@mail.ru

musya129@yandex.ru

**Методические особенности формирования телосложения учащихся
основной школы в процессе физического воспитания
Methodological aspects of forming the constitution for students
of secondary school physical education**

Аннотация. В статье приведено обоснование необходимости разработки методики формирования телосложения учащихся основной школы в процессе физического воспитания и рассмотрены методические особенности формирования телосложения учащихся 8-9-х классов различных соматотипов средствами атлетической гимнастики.

Abstract. The article presents the rationale for the development of a method for forming a constitution for students of secondary school physical education and describes the methodological features of formation of physique pupils of 8-9 classes of different somatotypes by means of an athletic gymnastics.

Ключевые слова: соматотипы, учащиеся основной школы, формирование телосложения, силовые способности, атлетическая гимнастика.

Keywords: somatotypes, primary school students, formation of constitution, power capabilities, body-building.

Для формирования телосложения учащихся основной школы необходимы регулярные физические упражнения, правильно подобранные с учетом

индивидуальных особенностей занимающихся. Именно в этом возрасте, в период интенсивного роста закладывается основа физического развития и физической подготовленности человека.

В результате низкой двигательной активности и интенсификации учебного процесса у школьников возникают недостатки телосложения (избыточная или недостаточная масса тела, дефекты осанки и др.). Для коррекции телосложения и развития физических качеств учителями физической культуры должны применяться различные упражнения, включая современные направления аэробики, шейпинг, атлетическую гимнастику и др. [1].

Атлетическая гимнастика способствует быстрому приросту мышечной силы, снижает утомляемость, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, усиливает кровообращение и улучшает питание тканей. Интенсивно работающие мышцы, используют подкожный жир, что делает фигуру более стройной. Параллельно с развитием физических качеств воспитываются сила воли, мужество, умение преодолевать трудности [1].

Таким образом, **актуальность исследования обусловлена:**

- интенсификацией учебного процесса, проявляющейся снижением уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, эмоциональными перегрузками в процессе обучения, а также необходимостью формирования телосложения учащихся основной школы в процессе физического воспитания;

- недостаточностью данных литературы, касающихся изучения возрастных особенностей формирования телосложения учащихся основной школы в процессе всего периода обучения в образовательных учреждениях;

- недостаточностью данных, отражающих методические рекомендации по использованию различных методов базовой физической подготовки в учебно-воспитательном процессе по физической культуре в общеобразовательных учреждениях.

Вышеуказанные аспекты актуальности позволили сформулировать **проблему исследования**, которая заключалась в поиске наиболее оптимальных путей формирования телосложения учащихся основной школы в процессе физического воспитания.

Объектом исследования выступил процесс физического воспитания учащихся основной школы.

Предметом исследования – методические особенности формирования телосложения учащихся основной школы в процессе физического воспитания.

Цель исследования заключалась в теоретико-экспериментальном обосновании разработке методики формирования телосложения учащихся основной школы в процессе физического воспитания с использованием атлетической гимнастики.

В качестве **рабочей гипотезы** мы выдвинули предположение о том, что традиционная методика физического воспитания учащихся основной школы не в полной мере позволяет им достичь необходимого для дальнейшего успешного обучения в старших классах уровня физического развития и физической подготовленности и нуждается в совершенствовании с направленностью на формирование телосложения учащихся с использованием атлетической гимнастики.

В качестве **методов исследования** применялись: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания; педагогический констатирующий эксперимент; медико-биологические методы (соматометрия, соматодиагностика); методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе средней общеобразовательной школы №38 города Читы в сентябре – декабре 2015 г. в ходе уроков физической культуры в 8-9-х классах.

С целью экспериментального обоснования необходимости разработки методики формирования телосложения учащихся основной школы в процессе физического воспитания средствами атлетической гимнастики, была

организована экспериментальная группа из 24 мальчиков и 30 девочек 8-9-х классов.

Для оценки физического развития (рост и вес тела, окружность грудной клетки) и силовых способностей учащихся использовались методы соматометрии и контрольные испытания (подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину с места) [3]. Чтобы определить уровень развития силовых способностей учащихся, полученные результаты сравнивались с возрастнo-половыми нормативами. Также определялся соматотип учащихся по методике Штефко-Островского (1929) [2].

В ходе эксперимента сравнивались показатели физического развития и силовых способностей мальчиков и девочек, а также представителей различных соматотипов внутри половозрастных групп.

Результаты эксперимента подтвердили необходимость разработки методики формирования телосложения учащихся основной школы в процессе физического воспитания с использованием средств атлетической гимнастики:

а) в группе мальчиков преобладают представители астено-торакального типа (54,17%), дети мышечного типа находятся на втором месте (45,83%), учащиеся дигестивного типа отсутствуют. В группе девочек преобладающим оказался мышечный тип телосложения (50%), средние позиции заняли представители дигестивного типа (26,67%), а наименьшее количество составили девочки астено-торакального типа (23,33%);

б) показатели физического развития в среднем, выше у мальчиков, чем у девочек ($p < 0,05$):

- в группе мальчиков представители мышечного типа имеют значительно более высокие показатели окружности грудной клетки по сравнению с представителями астено-торакального типа, что составляет $87,09 \pm 1,56$ см и $80,62 \pm 1,56$ см соответственно, при $p < 0,05$;

- у девочек значительные внутригрупповые различия обнаружены в показателях роста, веса тела и окружности грудной клетки у представительниц дигестивного и астено-торакального типов ($p < 0,05$). Девочки астено-торакального типа имеют больший рост – $166,00 \pm 1,11$ см, меньшие показатели веса тела – $49,29 \pm 0,61$ кг, и окружности грудной клетки – $75,14 \pm 1,18$ см, по сравнению с представительницами дигестивного типа – $162,25 \pm 2,39$ см; $62,75 \pm 1,93$ кг и $81,13 \pm 1,56$ см соответственно ($p < 0,05$);

в) показатели силовых способностей по результатам двух тестов из трех в среднем, выше у мальчиков, чем у девочек ($p < 0,05$). В тестах «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «Прыжок в длину с места» средние показатели мальчиков составили $35,00 \pm 1,90$ повторений и $196,33 \pm 4,16$ см, девочек – $13,53 \pm 1,61$ повторений и $149,47 \pm 3,54$ см соответственно:

- в группе мальчиков представители мышечного типа имеют более высокие показатели в тесте «Подтягивание на высокой перекладине» по сравнению с представителями астено-торакального типа, что составляет $9,27 \pm 1,44$ и $4,38 \pm 1,19$ повторений соответственно, при $p < 0,05$;

- девочки мышечного типа имеют более высокие показатели силовых способностей в тесте «Подтягивание на низкой перекладине» по сравнению со сверстницами, что составляет $11,67 \pm 1,00$ повторений по сравнению с $1,88 \pm 0,35$ повторений у представительниц дигестивного и $6,57 \pm 1,80$ повторений – у астено-торакального типов; в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» представительницы мышечного типа имеют более высокие показатели по сравнению с таковыми у девочек дигестивного типа, что составляет соответственно $15,67 \pm 2,11$ и $14,43 \pm 4,25$ повторений ($p < 0,05$).

г) уровень развития силовых способностей мальчиков по результатам в двух тестах из трех можно определить как средний, а девочек – по результатам трех тестов – как низкий:

- в группе мальчиков большинство представителей мышечного типа (45,5 %) по результатам в трех тестах показали высокий уровень силовых способностей, а астено-торакального (50 %) – низкий;

- в группе девочек большинство представительниц мышечного типа (60 %) по результатам в трех тестах показали низкий уровень силовых способностей, дигестивного (91,7 %) – низкий, а астено-торакального (66,7 %) – низкий.

Полученные результаты позволили нам разработать методику формирования телосложения учащихся основной школы в процессе физического воспитания, включающую:

а) применение на занятиях двух методов развития силовых способностей: неопредельных усилий с нормированным количеством повторений и неопредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа), с использованием в качестве отягощения веса собственного тела;

б) три базовых комплекса упражнений на различные группы мышц (спины и сгибателей рук; груди и разгибателей рук; ног; брюшного пресса), разработанные для мальчиков и девочек с учетом типологических особенностей;

в) выполнение комплексов упражнений 2 раза в неделю с установленной периодичностью: комплекс №1 – понедельник и четверг (2 месяца); комплекс № 2 – понедельник, и комплекс № 3 – четверг, – на протяжении последующих месяцев, как для мальчиков, так и для девочек.

Подводя итог вышесказанному, хотелось бы отметить, что полученные результаты исследования и разработанная на их основе методика формирования телосложения учащихся основной школы в процессе физического воспитания с использованием атлетической гимнастики представляют практический интерес для учителей физической культуры, раскрывая целевые ориентиры более эффективной работы с учащимися данной возрастной группы в аспекте повышения уровня физического развития и

физической подготовленности, как факторов успешности дальнейшего обучения в старших классах.

Список литературы

1. Андреев В. Н., Андреева Л. В. Атлетическая гимнастика [Текст]: Методическое пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2005. 128 с.

2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учеб.для ин-тов физической культуры [Текст] / М.Ф. Иваницкий; под ред. Б.А.Никитюка, А.А.Гладышевой, В.В. Судзиловского. 5-е изд., перераб., и доп. М.: Физкультура и спорт, 1985. 544 с.

3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [Текст]. 12 – е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2014. 480 с.