

Лонгитудинальные исследования школьников 10-14 лет показали, что применение статических упражнений приводит к эффективному тренирующему воздействию. Испытуемые опытных групп превосходили школьников контрольных групп по многим показателям. Систематическое применение статических упражнений на уроках физической культурой способствовало развитию скоростно-силовых качеств, статической выносливости, силы мышц. Отмечен более выраженный прирост показателей физического развития. Увеличение статической выносливости и силы положительно влияло на работоспособность.

Использование новых валеологических подходов в физическом воспитании открывает хорошие перспективы в улучшении и сохранении здоровья и повышении функциональных возможностей детей и подростков.

Терешкин А.Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова: физические качества, физические упражнения статического характера

Tereshkin A.F.

Russian state is professional-pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES OF THE STATIC NATURE OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL-AGE CHILDREN

Keywords: physical kačestvva, exercise of the static nature of

Поиск средств, позволяющих ускорить развитие основных двигательных качеств детей школьного возраста, является одним из важным путей совершенствования системы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Продольные исследования младших школьников на протяжении двух лет показали эффективность использования физических упражнений статического характера для улучшения их силовой и скоростно-силовой подготовки.

Испытуемые 10-11 лет были разделены на 4 экспериментальные группы. В I и III группах на занятиях применялись статические упражнения (I группа - 2 урока физической культуры и 2 дополнительных занятия в неделю; III группа - только 2 урока). На занятиях II и IV групп статические упражнения не вводились (II группа - 2 урока физической культуры и 2 дополнительных занятия; IV группа - только 2 урока).

Применялись два комплекса статических упражнений. Первый проводился в спортивном зале, второй - на улице зимой с лыжными палками. Оба комплекса включали 10 упражнений (8 - в сопротивлений и 2 - с удержанием веса тела). Продолжительность каждого комплекса составляла 4 мин. Усилия составляли 70% от максимально возможного. Контрольные исследования проводились осенью и весной, всего 4 раза.

Статическая выносливость кисти (удержание мышцами кисти и предплечья напряжения, 50% от максимального усилия) достоверно увеличилась в I-2-м и 3-4-м исследованиях только в I и III группах, в которых применялись статические упражнения. Во II и IV группах обнаружены незначительные изменения, причем в IV группе отмечена тенденция к уменьшению статической выносливости. В I группе статическая выносливость за 2 учебных года возрасла с 66 до 113 секунд; во II группе - соответственно с 66 до 79 сек; в III группе - с 86 до 118 сек. За время наблюдений наибольший прирост показателя силы кисти и увеличение числа подтягиваний на перекладине были зарегистрированы у испытуемых I группы. Увеличение числа подтягиваний в I, III и IV группах составляла соответственно 2,8 и I раз.

Прирост результатов прыжка в длину с места , метание набивного мяча весом 1 кг был наибольшим в I и III группах прыжок в длину с разбега по данным 4-го исследования был в I группе достоверно выше , чем в III и IV группах. Различия между представителями I и II групп недостоверны. Увеличения расстояния , пробегаемого за 6 сек , было наибольшим в I группе. В 4-м исследовании результат в I группе был достоверно выше , чем во II группе.

Время бега на 300 м за 2 года существенно не улучшилось. У представителей всех групп возрастал объем работы при выполнении ступенчато-возрастающей по мощности работы на велоэргометре , но межгрупповые различия были недостоверны. По-видимому , для развития общей выносливости требуется специальная тренировка.

Следовательно, на занятиях по физической культуре оправдано систематическое использование дозированных статических упражнений, с

напряжением больших групп мышц. В результате их применения усиливается физическая подготовленность школьников.

Токарева Е., Овчинникова Л.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Авторы рассматривают вопросы целенаправленного внедрения фитнес - технологий в систему физкультурного образования, в занятия физической культурой для развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодежи, оздоровления населения.

Ключевые слова: фитнес-технологии, оздоровление населения, двигательная активность.

Tokareva E., Ovchinnikova L.V.

Russian state is professional-pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

FITNESS IN THE EDUCATION SYSTEM

Abstract. The authors consider the questions of the deliberate introduction fitness technologies in the system of physical education, physical culture for the development and education of children and teenagers, the youth, the recovery of the population.

Keywords: fitness technology, health and physical activity.

На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Решающим фактором укрепления здоровья сегодня призвана позиция самого человека, его отношение к собственному социальному, психологическому и физическому здоровью. В современных условия человек ориентируется на достижение своих целей, а также улучшение самочувствия, психологического и физического здоровья.

В течение последнего десятилетия среди значительной части детей и подростков существует неудовлетворенность, и отсутствие заинтересованности в занятиях традиционной физической культурой в общеобразовательных учреждениях. Это выражается в потере интереса к данным видам занятий, а также на понижении уровня физической подготовленности и состоянии здоровья молодежи [4].

В связи с этим актуальным является поиск новых путей оздоровления и физического развития детей и подростков, что приведет к успешно-