

Глебов Р.В.

Уральский государственный педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 7-8 ЛЕТ

Аннотация: в данной статье описывается методика развития скоростно-силовых способностей учащихся 7-8 лет, включающая новые методы физического воспитания и позволяющая сделать тренировку не только эффективной, но еще и интересной. С помощью упражнения комплекса «Табата» выполняются важные задачи в тренировочном процессе.

Ключевые слова: скоростные способности, методика, дети 7-8 лет, методика физической подготовки, урок физической культуры.

Одним из направлений в теории и методике физического воспитания и спорта в нашей стране являются исследования по проблемам развития скоростно-силовых способностей.

Уровень физической подготовки школьников на данный момент не достаточно хорош для дальнейшей спортивной и трудовой деятельности.

Задачи, решаемые на уроках физической культуры - это повышение уровня: физических качеств, работоспособности, всестороннего гармонического развития личности, воспитание культурных ценностей, а так же укрепление здоровья. По мнению специалистов в физическом воспитании школьников необходимо уделять развитию скоростно-силовых способностей, так как при их высоком уровне развития на следующей ступени школьного развития будут показывать хорошие спортивные результаты и высокую работоспособность

Необходимо искать новые пути организации уроков, так как сильная занятость школьников и их умственная деятельность в течение всего учебного дня, дают низкую двигательную активность.

Исследования проводилось на детях младшего школьного возраста, занимающихся в группе начальной подготовки первого года обучения в секции по легкой атлетике. В педагогическом эксперименте участвовало 20 детей младшего школьного возраста (10 мальчиков и 10 девочек).

Занятия проходили на базе школы города Серова МАОУ СОШ №1.

Экспериментальная методика проводилась на детях младшего школьного возраста занимающихся в группе НП-1 по легкой атлетике.

Эксперимент проводился в течение 6 недель, и был разбит на 6 микроциклов. Занятия проводились 3 раза в неделю (пн, ср, пт), продолжительность занятий 90 минут, 26 часов в неделю, по программе МАОУ СОШ №1 отделения легкой атлетики, группы начальной

подготовки 1 года обучения. В программе по легкой атлетике предусматривается проведение тренировочных занятий 3 раза в неделю. Нами же был введен в тренировочный процесс четвертый – «игровой» день. Этот день отводился только для игр. «Игровой» день поднимал эмоциональное состояние детей, пробуждал у детей желание к регулярным тренировкам и способствовал развитию скоростных способностей через игру

Нагрузка делилась по неделям. 1-4 недели были более щадящие, так как дети занимались физическими упражнениями только на школьных уроках. На 5-6 неделе нагрузка повышается, увеличивается количество повторений и объем выполняемых упражнений, сложность выполнения. В методику входило: разминка - бег на 1 км, общеразвивающие упражнения на месте, упражнения на растяжку, специальные беговые упражнения. На 1-4 неделе идет привыкание (втягивание) детей к тренировочной нагрузке, знакомство с выполнением техники беговых упражнений, на 5-6 неделе идет увеличение тренировочной нагрузки, совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.

В основную часть входили следующие виды упражнений:

-Бег на короткие дистанции 20-50 метров с высокого старта для развития скоростных качеств (поточный метод выполнения), с увеличением количества повторений. На 5-6 неделе применялся высокий старт с одной руки. На 1-4 неделе дети выполняли ускорения по 1 человеку, что позволяло тренеру посмотреть на технику выполнения упражнения: на правильную постановку рук и ног во время старта, технику бега по дистанции в целом, указать ребенку на ошибки и исправить их. На 5-6 неделе дети стартовали и бежали по дистанции по 2 человека, что способствовало развитию у детей умения соревноваться, чувствовать соперника, стараться обогнать его.

- Переменный бег для развития скоростной выносливости на отрезках 150-180 метров: отрезки дистанции пробегаются на максимальной скорости, отдых 6-7 минут до полного восстановления. Ускорения выполнялись по 4-5 человек, что создавало элемент соревнования, дух соперничества, более слабые тянулись за более сильными ребятами.

-Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости: 50м бег в упряжке, 50м бег с парашютом, 50 м бег с лыжей, 1-4 неделя количество повторений -2 раза, а на 5-6 недели увеличивается количество повторений- 3 раза. Бег в усложненных условиях чередовался со специальными упражнениями на барьерах: ходьба через барьеры на левую, на правую и на каждую ногу. При выполнении ходьбы через барьеры тренер уделяет должное внимание технике выполнения упражнения, на постановку ног во время ходьбы. Дети должны стараться

выполнять упражнения через барьеры, высоко поднявшись на стопе, обращая внимание на положение таза, работу рук.

- Силовая работа: упражнения для развития основных мышечных групп детей. В силовой работе выполнялись упражнения на мышцы пресса, спины, группу мышц ног, стопы. На 1-4 неделе выполнялись упражнения с собственным весом, с 5-6 недели - с небольшими отягощениями, но вес подбирался индивидуально (девочки – гантели по 0,5 кг, мальчики – с блином 2,5 кг)

- Силовая подготовка по системе «Табата», предусматривает работу в течение 4 минут. За это время выполняется 8 упражнений по 20 секунд через 10 секунд отдыха. В эти комплексы входили динамические и статические упражнения. На 1-4 неделе выполнялся один комплекс с динамическими упражнениями, второй со статическими. На 5-6 неделе - два динамических комплекса и один статический.

- Прыжки на скакалке выполнялись в конце каждого тренировочного занятия для того, что бы ребенок умел держаться передней части стопы. 1-4 неделя - 100 прыжков, 5-6 неделя - 200 прыжков. В «игровой» день использовались игры и эстафетный бег для развития скоростных способностей детей. Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяется сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учёта результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил.

При анализе указанных показателей в контрольной и экспериментальной группах были получены следующие данные:

Средние показатели девочек в беге на 30м составил - $5,5+0,15$ с, в беге на 50 м - $10,5+0,21$ с и в беге на 20 м с ходу - $4,1+0,08$ с. Средний показатель в прыжках в длину с мета составил у девочек - $176,0+1,95$ м и соответственно у мальчиков - $190,1+2,16$ м. Среднее показатели мальчиков в беге на 30 м равен- $5,9+0,09$ с, в беге на 60 м - $11,2+0,16$ с и в бег на 20 метров с ходу - $4,2+0,11$ с. Прослеживается положительная динамика по всем показателям как у мальчиков, так и у девочек.

Анализируя средние показатели исходного и контрольного тестирования можно сказать, что прослеживается прирост по всем видам тестовых заданий. Так у девочек в беге на 30 м, тест, который позволяет оценить скоростные способности учащихся, показал прирост показателей на 13,45%, а у мальчиков прирост в этом же испытании равен 9,73%. Показатели в беге на 60 м у девочек улучшились на 8,54%, соответственно, у мальчиков этот показатель возрос на 6,50%. Бег на 20 метров, который показывает, как скорость удерживается на дистанции, у девочек улучшился на 16,10%, а у мальчиков на 12,50%. Тестовое

испытание прыжок в длину с места показал прирост результатов у девочек на 3,35%, а у мальчиков на 4,97%. Достоверность различий исходных и контрольных результатов наблюдается во всех тестах. Результаты динамики тестовых испытаний представлены в таблицах:

Таблица 1. Динамика показателей девочек

Вид	Исходный	Контрольный	Прирост %
Бег 30 м, с	6,2+0,12	5,5+0,15	13,45%
Бег 60 м, с	11,4+0,29	10,5+0,21	8,54%
Бег с ходу 20м, с	4,8+0,13	4,1+0,08	16,10%
Прыжок в длину с места, см	170,3+1,41	176,0+1,95	3,35%

Таблица 2. Динамика показателей мальчиков

Вид	Исходный	Контрольный	Прирост %
Бег 30 м, с	6,4+0,11	5,9+0,09	9,73%
Бег 60 м, с	12,0+0,17	11,2+0,16	6,50%
Бег с ходу 20м, с	4,8+0,12	4,2+0,11	12,50%
Прыжок в длину с места, см	181,1+1,84	190,1+2,16	4,97%

Подводя итоги педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы.

1. Анализ научно - методической литературы позволяет отметить, что развитие скоростно-силовых способностей является важным для развития именно в младшем школьном возрасте, так как он считается более благоприятным для их развития, а в более зрелом возрасте попытки развития скоростных способностей являются сложными и малоэффективными.
2. Внедрение разработанной методики, с применением «игрового дня» и тренировок по системе «Табата», эффективно сказалось на развитии скоростных способностей детей младшего школьного возраста, занимающихся в группе начальной подготовки первого года обучения в секции по легкой атлетике
3. В сравнении результатов исходного и контрольного тестирования прослеживается прирост по всем видам тестовых заданий. Так у девочек в беге на 30 м, прирост показателей составил 13,45%, а у мальчиков прирост в этом же испытании равен 9,73%. Показатели в беге на 60 м у девочек улучшились на 8,54%, соответственно у мальчиков этот показатель возрос на 6,50%. Бег на 20 метров с ходу, улучшился у девочек на 16,10%, а у мальчиков на 12,50%. Тестовое испытание прыжок в длину с места показал прирост результатов у девочек на 3,35%,

а у мальчиков на 4,97%. Учитывался гендерный признак в обработке результатов.

С применением разработанной методики во всех тестовых заданиях виден прирост результатов.

Библиографический список

1. Лях, В. И. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича / сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель. - 2010. – 171 с.
2. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. – М: Владос - Пресс, 2003 – 248 с.
3. Новаковский С.В. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков: Моногр./С. В. Новаковский, Л. С. Дворкин.-Ростов н/Д.,2002. – 326 с.
4. Новиков, А. Д. Теория и методика физического воспитания / А. Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 354 с.
5. Шашурин, А. В. Физическая подготовка / А. В. Шашурин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 317 с.

Глебов Р.В.

Уральский государственный педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ

Аннотация: В статье на основе анализа научно-методической литературы раскрываются ключевые аспекты возрастных особенностей развития физических качеств у детей школьного возраста. На основании анализа психолого-педагогической литературы, нами было выявлено, что специфика работы с детьми по физической культуре состоит в эмоциональной насыщенности занятий. В заключении статьи делается вывод, что младший школьный возраст – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности.

Ключевые слова: развитие физических качеств, дети школьного возраста, дети 7-8 лет, особенности возрастного развития

Физическое развитие ребёнка в период младшего школьного возраста протекает относительно равномерно. В это время происходит увеличение росто-весовых показателей, развивается дыхательная и сердечно-сосудистая системы, повышается иммунитет.