

Развитие физических качеств у подростков в условиях секции «Гиревой спорт»

В современном компьютеризированном мире снижаются уровни двигательной активности и общефизического развития. У большинства детей есть проблемы со здоровьем. Малоподвижный образ жизни, «сидячая работа» снижает тонус мышц позвоночника. Для укрепления здоровья и физического совершенствования учащихся в системе физического воспитания видам спорта, связанным с поднятием тяжестей, пока, к сожалению, отводится далеко не ведущая роль. Тем не менее, большинство юношей 11–17 лет стремятся к физическим упражнениям силового характера. Они вступают в различные единоборства, пытаются поднимать тяжёлые предметы. Ребята хотят быть сильными, иметь красивое телосложение, обладать теми качествами, которые характерны для мужчин.

Перечисленные проблемы указывают на необходимость модернизации физического воспитания и развития гиревого спорта в образовательных учреждениях; создании условий и стимулов для расширения сети детско-юношеских спортивных клубов, секций, функционирующих на базе образовательных учреждений

Гиревой спорт является таким видом спорта, который направлен на развитие основных физических качеств человека - силы и силовой выносливости, а также позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности, а, следовательно, и функциональных возможностей организма человека.

В сравнении со многими другими видами гири имеют ряд своих достоинств и преимуществ. Прежде всего, простота, доступность и экономичность. В процессе занятий воспитываются необходимые физические качества: сила, силовая выносливость, высокая физическая работоспособность, формируются осанка и красивое телосложение. Уже в первые месяцы занятий, занимающиеся овладевают жизненно важными умениями и навыками правильного обращения с тяжестями.

По мнению В. А. Вишневого, Ю. А. Ермолаева в возрасте 15 лет имеются положительные условия для развития силовых способностей, мышцы в данном возрасте отмечают авторы, эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, так же в старшем школьном возрасте выделяется быстрый прирост массы.

Воротынцев А.И. утверждает, что эффективным средством для укрепления мышц спины применительно к подростковому возрасту является рывок гири.

В. И. Лях, А. А. Зданевич указывают на возможность использования в качестве одного из средств физического воспитания в старших классах атлетических упражнений, способствующих повышению аэробных возможностей и выносливости.

Тихонов В.Ф. Особое значение придается координации двигательных действий и дыхания, что является, с точки зрения авторов, основой повышения

результативности в гиревом спорте. Приводятся как общие, так и специфические методы обучения и тренировки в гиревом спорте.

По данным В. П. Филина, во всех случаях, когда учащиеся, кроме уроков, занимаются в спортивных секциях, когда объем их двигательного режима достигает 1,5-2 часа в день, физические качества развиваются значительно активнее.

Основные организационные формы физического воспитания детей

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Цель физического воспитания состоит в гармоничном развитии тела каждого ребенка в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным, эстетическим воспитанием. В комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы к основным задачам, вытекающим из основной цели, отнесены: укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности; воспитание высоких нравственных качеств, потребности в систематических физкультурных упражнениях; понимание необходимости физической культуры и заботы о здоровье; стремление к физическому совершенствованию; готовность к труду и защите Отечества; обучение двигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях; развитие двигательных качеств.

Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя, тренера и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы: урочные и неурочные. Урочные формы - это занятия, проводимые преподавателем, тренером с постоянным составом занимающихся. К ним относятся: уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом; спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта. Неурочные формы - это занятия, проводимые как специалистами организованно, так и самими занимающимися самостоятельно с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков. Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике, гиревому спорту.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы включены внеклассные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в школьных секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Главная цель внеклассной работы - организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект. Занятия в спортивных секциях, кружках проходят, в основном, по урочному типу и имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место; ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность.

К внеклассной работе по физической культуре относятся спортивные секции по различным видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, художественная гимнастика, различные виды единоборств, гиревой спорт; спортивные кружки, группы ОФП, спортивные клубы, команды. Для достижения какого-либо эффекта от процесса работы требуется 4-5 занятий в неделю плюс возможность проверять достигнутый результат в товарищеских матчах и соревнованиях. Основная задача, которую учителя физической культуры ставят перед собой это воспитание сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянное его укрепление, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков.

Возрастные особенности двигательных функций детей подросткового возраста.

При планировании урока физической культуры и внеклассных спортивных мероприятий всегда следует уделять максимальное внимание учету анатомических, физиологических особенностей учеников.

Анализ научно-методической литературы показал, что вопросу изучения возрастных особенностей двигательной функции, развитию физических качеств у юных спортсменов посвящено много работ.

Под двигательной функцией понимается совокупность физических качеств, двигательных навыков и умений детей, подростков и взрослых. В то же время двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие условиям внешней среды.

О том, что наиболее интенсивное совершенствование двигательной функции занимающихся происходит до 13-14 лет, свидетельствуют работы многих авторов. Развитие двигательного анализатора детей подчиняется закономерностям возрастного развития, которое происходит на протяжении ряда лет. С 7 по 14 лет наблюдается активное развитие двигательной функции детей и подростков, которое уже к 13-14 годам достигает высокого уровня. Дальнейшее развитие функции двигательного анализатора протекает менее интенсивно. Следовательно, уже к 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека.

Формирование двигательной функции у детей определяется не столько созреванием опорно-двигательного аппарата, сколько степенью зрелости высших центров регуляции движения. В период между 7-11 годами координация произвольных упражнений у детей значительно улучшается. Движения становятся разнообразнее и точнее, приобретают плавность и гармоничность. Дети этого возраста овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определенному ритму, вовремя затормаживать их и обходиться без ненужных сопутствующих движений. Повышение регулирующей роли коры головного мозга создает благоприятные предпосылки для целенаправленного воздействия.

У детей 12-13 лет, занимающихся спортом, происходит более интенсивное развитие организма. Поэтому функциональные перестройки в этом возрасте создают благоприятные предпосылки для развития физических качеств.

Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. По мнению многих ученых, структурные основы развития физических качеств связаны с прогрессивными морфологическими и биохимическими изменениями в опорно-двигательном аппарате, в центральной и периферической нервной системе, во внутренних органах. Следовательно, уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от согласованности соматических и вегетативных функций.

Физические качества испытывают в своем развитии различное влияние генетических факторов. Сильному контролю со стороны генотипа подвержены быстрота движений, мышечная сила и особенно выносливость.

Ряд исследований свидетельствует о том, что детский возраст является важным этапом многолетнего физического воспитания, благоприятным для начала спортивной подготовки.

У детей и подростков, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне. Показатели развития двигательной функции у детей 12-14 лет, занимающихся спортом, могут изменяться в диапазоне от 5% до 25% в зависимости от использования различных средств физического воспитания.

Исследования многих авторов показали, что у подростков, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

Наиболее интенсивно физические качества развиваются в возрастной период 10-13 лет. По данным В. П. Филина, во всех случаях, когда учащиеся, кроме уроков, занимаются в спортивных секциях, когда объем их двигательного режима достигает 1,5-2 часа в день, физические качества развиваются значительно активнее.

Исходя из данных научно-методической литературы, развитие физических качеств у детей школьного возраста имеет свои возрастные особенности:

1. Развитие различных физических качеств происходит не одновременно.

2. Величина годовых приростов неодинакова в различные возрастные периоды, а также для мальчиков и девочек, отличается относительными величинами при сравнении прироста двигательных качеств.

3. У большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели физических качеств различны по своему уровню: например, уровень силовой статической выносливости, как правило, не совпадает с уровнем развития динамической выносливости.

Вывод

Главная цель - это воспитание сознательного отношения учащихся к своему здоровью, постоянное его укрепление, раскрытие и развитие индивидуальных двигательных способностей, умений и навыков.

Эффективность работы следует строить исходя из психологических, анатомо-физиологических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Когда учащиеся, кроме уроков, занимаются в спортивных секциях, когда объем их двигательного режима достигает 1,5-2 часа в день, физические качества развиваются значительно активнее.