

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

В статье раскрываются особенности силовой подготовки старшекласников в условиях школ города Уссурийска Приморского края, результаты опроса учителей физической культуры и старшекласников, содержание и результаты педагогического эксперимента, базирующегося на традиционных и инновационных силовых упражнениях, выполняемых на уроках физической культуры. Описаны результаты внедрения нетрадиционных комплексов упражнений разной направленности и фитнеса специального назначения, комплекса «Три прихода».

Ключевые слова: сила, силовые способности, силовая подготовка, старшекласники, инновационные силовые упражнения.

Постановка проблемы. Вопросы физического воспитания учащейся молодежи постоянно находятся в центре внимания общественности и государства. Это связано с приоритетным значением формирования здорового, всесторонне развитого молодого поколения для дальнейшего процветания человеческого сообщества [1, 2, 4, 7].

В ходе учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» в школе формируются не только двигательные, инструкторские умения и навыки, приобретаются специальные знания, но и идет процесс развития физических способностей [5, 7].

В.В. Граневский (2012) пишет: «В процессе развития физических способностей одно из центральных мест занимает проблема силовых возможностей. Их особое значение определяется той ролью, которую они играют в решении задач общего физического развития, повышения спортивного мастерства, подготовке к труду, службе в армии, на флоте и т.п. Их значение обуславливает и тот факт, что оптимальный уровень развития силы во многом определяет гармоничность физического развития и физической подготовленности» [3, с.18].

Школьный возраст является значительным и важным периодом в жизни человека, когда формируются все морфофункциональные свойства человеческого организма. Поэтому создание эффективной системы силовой подготовки школьников является решающим фактором в формировании физической культуры личности, личности всесторонне развитой и способной к полноценной жизнедеятельности [2, 4, 5, 7 и др.].

Теоретики и практики школьной физической культуры указывают на первостепенность задач силовой подготовки школьников, т.к. силовые способности обуславливают успешное развитие всех других физических способностей: быстроты, выносливости, координации и гибкости.

Известно, что повышение силы происходит за счет использования различных упражнений, но центральное место занимают упражнения с отягощениями, с преодолением веса собственного тела, с использованием тренажеров и тренажерных устройств.

Изложение основного материала. Для большинства школ Уссурийского городского округа и г. Уссурийска было и остается актуальным достижение оптимального уровня силовых способностей учащихся старших классов. Обуславливается это и отсутствием тренажерных залов, специального оборудования, и низкой мотивацией занятий. Немногие учителя, формируя положительную мотивацию к физической культуре, используют всевозможные средства и методы силовой подготовки, доступные к реализации в школах.

Необходим поиск методов и средств, обеспечивающих, с одной стороны, повышение силового потенциала учащихся школы, с другой – являющихся востребованными среди молодежи.

Объектом исследования явился процесс силовой подготовки старшеклассников в условиях школы. Предметом исследования – показатели силовых способностей старшеклассников, изменяющиеся в процессе выполнения нетрадиционных комплексов силовых упражнений в условиях школы.

Была поставлена цель – оптимизация процесса силовой подготовки старшеклассников в условиях школы.

Мы предполагали, что нетрадиционные подходы в силовой подготовке позволят повысить мотивированность занятий, а также уровень развития силовых способностей старшеклассников за короткий временной промежуток.

Теоретико-методологическую базу исследования составили:

– учение о всестороннем развитии личности (Я.А. Коменский; П.Ф. Лесгафт и др.);

– положения системного подхода в развитии физических способностей (Ю.Ф. Курамшин; Ж.К. Холодов; В.С. Кузнецов; Железняк Ю.Д., Минбулатов В.С. и др.).

Научная новизна исследования заключается в том, что были подобраны средства и методические приемы силовой подготовки старшеклассников, используемые на уроках физической культуры школ г. Уссурийска и оказывающие положительное влияние на силовые показатели; были получены новые теоретические и эмпирические данные, позволяющие оптимизировать процесс силовой подготовки старшеклассников в условиях школы.

Полученные в ходе нашего исследования результаты могут пополнить теорию и методику школьной физической культуры в вопросах силовой подготовки старшеклассников.

Практическая значимость исследования состоит, в первую очередь, в выявлении действительного положения дел в силовой подготовке школьников в Уссурийском городском округе, и в частности, старшеклассников; во-вторых, в экспериментальной проверке эффективности нетрадиционных комплексов силовых упражнений, проводимых в условиях школы. А также в том, что полученные результаты и сформулированные на их основе выводы положены в основу практических рекомендаций, позволяющих научно обосновать выбор нетрадиционных комплексов силовых упражнений, обеспечивающих положительное воздействие на общую силовую подготовленность старшеклассников.

Полученные данные могут также использоваться в оказании помощи учителям, особенно начинающим, в решении задач развития силовых способностей.

Развитие силовых способностей, как пишет В.И. Лях, осуществляется в единстве с развитием кондиционных и координационных способностей, обучением движениям и воспитанием личности. При этом в 1-4 классах основное внимание следует уделять гармоническому формированию мышечной системы, обеспечивающей правильную осанку и телосложение. В 5-9 классах осуществлять акцент на развитие скоростно-силовых способностей, а в 10-11 классах развивать собственно-силовые способности и силовую выносливость [5, 6].

В ходе нашего исследования решались следующие задачи:

1. Выявить особенности силовой подготовки старшеклассников в школах г. Уссурийска.
2. Внедрить нетрадиционные комплексы силовых упражнений в условиях школы г. Уссурийска.
3. Определить эффективность нетрадиционных комплексов силовых упражнений, выполняемых старшеклассниками в условиях школы.

В анкетировании приняли участие 52 учащихся 10-11-х классов школ г. Уссурийска (25 учащихся – гимназия №29; 17 учащихся – школа №22; 10 учащихся – школа №6).

На первый вопрос: «Что такое сила?» были получены различные ответы. Проведя анализ полученных ответов, мы получили следующие данные:

- правильное определение дали 13,5% опрошенных;
- близкие определения, с некоторыми ошибками – 30,8%;
- неправильные ответы, с грубыми ошибками – 23,0%;
- не ответили – 32,7%.

На второй вопрос: «Какие силовые упражнения применяют учителя физической культуры?» были получены следующие ответы:

- подтягивания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, броски набивного мяча, приседания, прыжки и др. – 44,2% респондентов;
- учителя не дают силовых упражнений – 26,9%;
- дают силовые упражнения – бег по кругу и волейбол – 28,8%.

Третий вопрос: «Какие методы выполнения силовых упражнений используются?». Варианты ответов:

- словесный, наглядный – 38,5%;
- практический – 9,6%;
- нет ответа – 26,9%;
- эмпирический – 25%.

Четвертый вопрос: «Используются ли нетрадиционные подходы в выполнении силовых упражнений?»:

- нет, учителя физической культуры – воспитанники «старой» школы – 53,8%;
- да – 46,2%.

Анализ остальных ответов анкеты показал, что 40,4% старшеклассников не занимаются силовыми видами упражнений; 30,8% опрошенных старшеклассников занимаются силовыми видами (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, уличная гимнастика, бодибилдинг); 28,8% считают, что занимаются силовым видом спорта, но при этом отметили плавание, легкую атлетику, волейбол, велоспорт, рукопашный бой.

Большинству опрошенных старшеклассников сила нужна для защиты себя, девушки, семьи, Родины; для трудовой деятельности – 67,3%. Для здоровья, физической формы – 21,3%. Для драки – 3,8%; чтобы нравиться девушке – 3,8%; не нужна – 3,8%.

С целью выяснения особенностей силовой подготовки старшеклассников в условиях школы мы опросили 21 учителя физической культуры Приморского края, в том числе 7 учителей г. Уссурийска (опрос был проведен в период весенних каникул, когда учителя находились на курсах повышения квалификации в г. Уссурийске на базе Школы педагогики ДВФУ).

Основу опроса составили следующие вопросы:

1. Как вы понимаете термин «сила»? Виды силовых способностей?

2. Какие упражнения развивают силовые способности?

3. Какие упражнения, когда и как часто используются на уроках ФК в 10-11 классах?

4. Проходят ли полноценные уроки гимнастики, силовых видов спорта в школе? Есть ли снаряды? И др.

На первый вопрос 52,4% респондентов дали полные ответы; 47,6% учителей отметили, что сила – это управление движением мышц, переноска и поднятие тяжестей, длительные физические нагрузки.

Виды силовых способностей ни один учитель не перечислил в полном объеме. Только 3 учителя назвали практически весь набор силовых способностей, за исключением собственно силовых (14,3%), у большинства это только скоростно-силовые способности (85,7%).

В качестве средств развития силы большинство респондентов – 81% – перечислили упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах, упражнения с преодолением веса собственного тела, гимнастические и легкоатлетические упражнения. 9,4% отметили только упражнения с отягощениями; 1 учитель – упражнения с преодолением веса собственного тела (4,8%) и 1 учитель затруднился с ответом (4,8%).

В силовой подготовке старшеклассников используются гимнастические и легкоатлетические упражнения, чаще всего это сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание (85,7%), реже – упражнения на снарядах и тренажерах (перекладина, брусья, кольца, штанга – 28,6%). Третья часть опрошенных указали упражнения с отягощениями – гириями, гантелями, штангой.

Полноценные уроки физической культуры по разделу «Силовая подготовка» проводятся не во всех школах, т. к. материальная база оставляет желать лучшего. Лишь учителя Покровских

школ, школы №25 г. Уссурийска и школ г. Большой Камень отметили качество уроков по части силовой направленности (38,1%).

Уроки по силовым видам спорта не проводятся (100%), элементы силовых видов спорта, комплексы упражнений даются эпизодически (100%).

Снаряды, тренажеры и тренажерный зал – это единичные случаи (5 школ). Если в школе есть тренажерный зал, то занятия там проходят во внеучебное время.

На базе гимназии №29 г. Уссурийска был проведен педагогический эксперимент. Он имел цель определить влияние нетрадиционных комплексов силовых упражнений, проводимых на уроках физической культуры, на показатели силовых способностей старшеклассников. В течение 3-х месяцев учащиеся 10-11 классов (юноши, 14 человек) выполняли комплексы силовых упражнений на уроках физической культуры.

Третий урок физической культуры имел нетрадиционное силовое содержание:

I. Комплекс силовых упражнений в парах. Каждое упражнение рекомендовалось выполнять 2 минуты, темп выполнения – на пределе сил. Между упражнениями перерыв на активный отдых – бег трусцой 2 минуты.

1. Интервальный бег. 2-х минутный спринт.

2. Отжимания в упоре лежа в быстром темпе: 10 обычных отжиманий. Потом еще 10, еще и еще. Всего 40 раз.

3. Переноска раненого. Товарищ лежит, стопа его левой ноги стоит на полу. Взяв его за левое колено и правую кисть и закинув на плечи, партнер выполняет минутный бег, затем партнеры меняются заданиями.

4. Поднимание ног в угол из положения лежа на спине, ноги выпрямлены в нескольких сантиметрах от пола.

5. «Тележка». Ходьба в упоре лежа (с напряженным корпусом) в течение 1 минуты с поддержкой ног партнера за лодыжки (упражнение по очереди выполняют оба партнера).

6. «Рукопашный бой». В упоре лежа друг напротив друга, взявшись за руки (правой за левую), толкание в течение минуты, затем сменить хват рук и толкаться еще минуту.

II. Выполнение комплексов «Три прихода» Криса Истона (психолог из Университета Западной Шотландии), который пишет, что «... мы получаем все больше подтверждений тому, что занятия спортом – с достаточной регулярностью, интенсивностью и по особой схеме – способны приводить к приливу эйфории. В нашей экстатической круговой тренировке можно получить один за другим три спортивных «прихода», чтобы эффект был максимален: «Кайф или «эйфория бегуна»; «Бодряк»; «Нирвана».

Кайф или, выражаясь научно – «эйфория бегуна» (когда долго бежишь, мозг дает команду на «впрыск» в кровь эндорфинов, чтобы заглушить стресс от физической нагрузки). Необходимо включить модную музыку и начинать бежать 5 минут трусцой, затем

3 минуты со скоростью (темпом) на 80% от максимума (рис. 1). Этот рывок запускает цепную реакцию в организме, результат – эмоциональный подъем. После спринта бег в комфортном темпе с усилием в 60% от максимума. Через 20 минут, после прилива энергии, еще один рывок, бежать пока приятно, но не больше 3-х минут. Далее переход к силовым упражнениям.

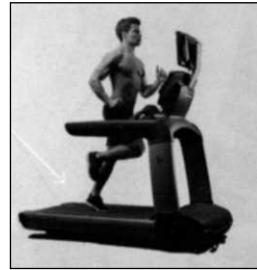


Рис. 1. Упр. «Кайф»

«Бодряк» – выполняются следующие упражнения: разводка на наклонной скамье с гантелями нейтральным хватом; французский жим с гантелями лежа; подъем гантелей на бицепс на наклонной (рис. 2). Каждое упражнение выполняют по 3 подхода по 15 быстрых повторений в каждом. Отдых между подходами и упражнениями – 60 секунд. Нагрузка на мышцы рук и груди.

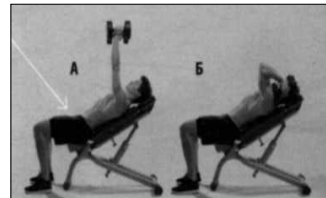
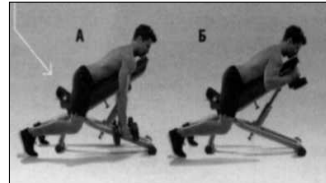
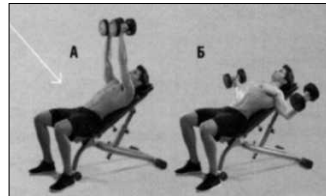


Рис. 2. Упражнения «Бодряк»

«Нирвана» – упражнения на расслабление, направленность – заряд позитива и уменьшение боли в мышцах. Упражнения:

– «Боковая планка» (выполнять на одну и другую сторону, удерживать позу 60 с, дышать медленно и сосредоточиться на ощущениях тела);

– «собака мордой вниз» (встать на четвереньки, затем вывести в одну линию руки и спину, подняв ягодицы вверх, выпрямить ноги в коленях так, чтобы тело было похоже на перевернутую букву V, закрыть глаза и замереть на 60 с);

– «поза ребенка» (встать на колени, вытянуть руки вперед, коснуться лбом пола, замереть на 60 с) (рис. 3).

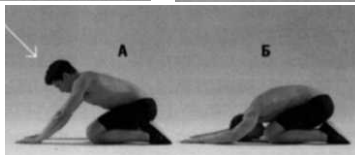
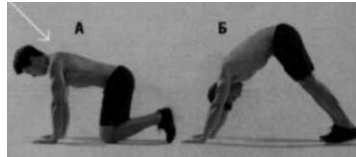


Рис. 3. Упражнения для расслабления «Нирвана»

III. Фитнес программа с гантелями:

- жим гантелей на горизонтальной скамье;
- боковые наклоны с гантелями;
- отжимания на гантелях;
- треугольный жим гантелей;
- подъем гантелей на грудь;
- приседания с гантелью с паузой внизу.

Рабочий вес гантели подбирался под количество повторов, чем меньше повторов, тем больше вес.

В таблице приведены результаты педагогического эксперимента.

Сравнительные результаты педагогического эксперимента

Показатели	Подтягивания, кол-во раз	Отжимания, кол-во раз	Поднимание ног до угла, кол-во раз	Подъем туловища за 30 с, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	
М	до	6	26	8	22	211
	после	11	35	12	28	230
δ	до	3,2	3,8	1,5	2,9	14,7
	после	4,4	4,4	1,8	2,3	13,2
m	до	0,9	1,1	0,4	0,8	4,1
	после	1,2	1,2	0,5	0,7	3,7
t	3,3>2,78		5,6>2,78	6,6>2,78	5,6>2,78	3,45>2,78
p	<0,01		<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

Различия в силовых тестах достоверны при 1% уровне значимости. Следовательно, использование нетрадиционных комплексов силовых упражнений, выполняемых старшеклассниками в условиях школы, вполне оправдано.

Результаты нашего исследования также продемонстрировали, что большая часть старшеклассников обладает скрытым резервом физического потенциала (силового в частности).

Можно предположить, что силовые нагрузки, предлагаемые старшеклассникам учителями, не соответствуют возможностям юношей и не дают должного эффекта. Исправить положение можно в случае применения спортивных или инновационных технологий.

Выводы:

1. Анкетирование старшеклассников и беседа с учителями физической культуры позволили определить проблемы силовой подготовки старшеклассников в школах г. Усурийска:

- силовая подготовка несистемная;
- слабая материально-техническая база (отсутствие тренажерных залов, тренажеров, снарядов и др., в редких случаях используется подсобный инвентарь);
- нет полноценных уроков по гимнастике;
- отсутствие постоянного контроля и учета.

2. Были внедрены нетрадиционные комплексы силовых упражнений, состоящие из гимнастических силовых упражнений, прыжковых легкоатлетических упражнений, упражнений

с отягощениями, фитнеса специального назначения, комплекса «Три прихода».

3. В результате применения нетрадиционных комплексов силовых упражнений в условиях школы у испытуемых достоверно улучшились показатели во всех тестах ($p < 0,01$).

Список использованных источников:

6. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособ. для вузов / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М. : Академия, 2009. – 528 с.
7. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. – М. : Академия, 2010. – С. 3-16, 107-174.
8. Граневский В.В. Современные технологии и методики развития силовых способностей старшеклассников, занимающихся бодибилдингом / В.В. Граневский // Психолого-педагогические проблемы воспитания силы : мат. международной электронной научно-практической конф. – Тирасполь : Изд-во Приднест. ун-та, 2012. – С. 18-24.
9. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры : учебник / В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – С. 132-151; 263-270.
10. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2005. – 127 с.
11. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов / под ред. В.И. Ляха. – М. : Просвещение, 1998. – 142 с.
12. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. – С. 122-134; 252-259.
13. Фитнес специального назначения // Men's Health. – 2013. – №10. – С. 88-89; 129; 170.

In this article, power training peculiarities of high school students in the city schools in Ussuriysk, Primorsky Krai. The results of the survey of teachers of physical education and high school students, content and results of pedagogical experiment based on the traditional and innovative power exercises performed on the lessons of physical culture. The results of introduction of untraditional complexes of power exercises, consisting of physical power drills, jump track-and-field exercises, exercises with burdening are described in the article, fitness of the special setting, complex "Three arrivals", the results of application of untraditional complexes of power exercises are pointed in the conditions of school, that resulted in an improvement at examinee indexes in all tests.

Key words: strength, power, ability, strength training, high innovative power exercises.

Отримано: 23.07.2014