

Возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств у учащихся среднего школьного возраста на занятиях гандболом

Шиловских К. В.¹, Можевитин П. С.²

Белгородский государственный национальный исследовательский университет¹, г. Белгород

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №32², г. Белгород

По мнению специалистов в области физической культуры, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых качеств, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов [1].

Подростковый возраст считается самым трудным, с точки зрения организации с детьми этого возраста учебно-воспитательной работы, и в тоже время этот период исключительно важен в отношении психического, физического развития, формирования личности. Именно в этот период происходит усиленное усвоение социальных ценностей. Формирование жизненной позиции, «рождение гражданина». Подросток, в одно и то же время и ребёнок, и взрослый, а точнее сказать, подросток – это уже не ребёнок, но в тоже время ещё и не взрослый. Это период, когда как раз и происходит переход от детства к взрослости. Но не только сложные психические процессы приобретают новый вид в этот период жизни человека, но и происходит существенная перестройка всего организма подростка [6].

Подростковый возраст – это возраст от 10–11 до 15 лет, что соответствует возрасту учащихся V–X классов.

© Шиловских К. В.¹, Можевитин П. С.²

Это период бурного и в тоже время нравственного развития, когда происходит усиленный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идёт интенсивный процесс окостенения скелета [5].

Прежде всего, наблюдается резкий рост тела в длину: у девочек максимум прироста обычно приходится на 12–13 лет, у мальчиков на 14–15 лет. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков 13–14 лет, а у девочек в 11–12 лет. Однако увеличение одних мышц наблюдается при заметном отставании других [5].

Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце значительно увеличивается в объёме, становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстаёт в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых подростков головокружения, учащённое сердцебиение, головные боли, слабость, сравнительно быстрая утомляемость [5].

Самый важный факт физического развития подростка – половое созревание, (12 лет) происходит прибавка роста около 6–10 см в год. Масса тела возрастает на 4–6 кг, а окружность грудной клетки увеличивается на 3–5 см, увеличение роста и массы тела в период от 12 до 16 лет составляет 25–30 см и 25–40 кг. В период полового созревания у девочек сопровождается более выраженными изменениями в организме, чем у юношей. Он начинается у девочек в среднем на 1–2 года раньше, чем у юношей. Врачебные наблюдения свидетельствуют о том, что у 80% школьниц в критические дни снижается физическая активность, наблюдается апатия, неуверенность. Всё это учитель физической культуры должен принимать во внимание в практике проведения уроков, тренировок, соревнований и других спортивных мероприятий.

В подростковом возрасте у детей рождается потребность самоутверждения и самостоятельности. Характерной чертой подростков

является стремление к соревнованию, демонстрации физических способностей, они далеко не всегда в состоянии объективно оценить свои силы и возможности.

Развитие скоростных способностей пребывания ребёнка в школе выражено не так ярко, как развитие силы, и заканчивается раньше. За 10–11 лет обучения с 7 до 17 лет, показатели, характеризующие скоростные проявления человека, улучшаются на 20–60 % и более.

В подростковом возрасте фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений.

Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности. К примеру, при звуковом и световом сигнале латентное время реакции не занимающихся равно 0,17–0,25 и 0,2–0,35 с [6].

Скоростно-силовые способности развиваются у подростков в заданиях и играх с предметами (передачи, переключивание, броски, ловля) и без предметов. Примерный комплекс упражнений без предметов для рук (сгибание и разгибание, вращение, махи, рывки в разные стороны), для туловища (вращение, сгибание, разгибание, наклоны), для ног (махи, приседания, выпады, выпрыгивание). Выполняют эти упражнения с предельной и около предельной скоростью с акцентом на точность и сохранение заданной амплитуды. Не обязательно включать все упражнения комплекса в урок и тем более все общеразвивающие упражнения проводить с акцентом на быстроту. Скоростные упражнения, например с предметами (мячами, палками, набивными мячами и т.п.) и без предметов, должны быть хорошо освоены, чтобы их можно было выполнять на максимальной скорости.

В детском, подростковом и юношеском возрасте имеются благоприятные потенциальные возможности для воспитания физических качеств при условии рационального организационного педагогического процесса. Путём целенаправленного педагогического воздействия можно оказать положительное влияние на двигательную функцию человека. Однако это воздействие не

должно носить принципиальных изменений в закономерностях возрастного развития тех или иных, рост которых наиболее выражен на той или иной ступени возрастного развития школьников и роль которых особенно существенна для формирования двигательных навыков. В тоже время целенаправленное педагогическое воздействие на физические качества школьников позволяет свести к минимуму возрастные задержки в развитии того или иного качества.

Воспитание физических качеств и формирование двигательных навыков на всех этапах развития детей, подростков и юношей происходят под влиянием условий жизни, повседневных занятий физическими упражнениями, бытовых движений, производственной деятельности. Большое влияние оказывает и целенаправленное воздействие преподавателя или тренера в общеобразовательной школе или детско-юношеской спортивной школе.

В занятиях с детьми и подростками основным методом воспитания этого физического качества является комплексный метод тренировки, сущность которого состоит в систематическом применении подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, а также специальных подготовительных упражнений. В процессе воспитания быстроты и скоростно-силовых качеств упражнения выполняются, как правило, повторно, в виде серий.

Следует широко использовать скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения в затруднённых условиях (в сочетании с чисто скоростными упражнениями, но в меньшем объёме). К основным средствам воспитания быстроты относятся: прыжки и прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением; специальные беговые упражнения; упражнения с набивными мячами и мешками, наполненными песком; упражнения со штангой, гирей, гантелями; спринтерский бег во всех разновидностях; бег на песчаном грунте и др.

Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств у юных спортсменов является: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений без отягощений; метод повторного выполнения скоростно-силовых

упражнений с отягощениями малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Воспитание скоростно-силовых качеств эффективно осуществляется с помощью скоростно-силовых и собственно-силовых упражнений типичными скоростно-силовыми упражнениями являются легкоатлетические прыжки и метания, удары по мячу в спортивных играх, удары в боксе, броски в борьбе и т.п.

Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых качеств особенно распространены прыжковые упражнения. Поэтому в процессе физического воспитания детей, подростков и юношей в тренировке юных спортсменов этим упражнениям следует отводить видное место. Характеризуя основное качество, необходимое для выполнения прыжков, большинство специалистов применяют термин «прыгучесть». Рядом исследований установлено, что прыгучесть – это комплексное качество, основным компонентом которого является сила мышц.

У детей школьного возраста проявление скоростно-силовых качеств обусловлено в основном их способностью к реализации имеющихся скоростных и силовых возможностей в конкретном двигательном навыке, способностью к максимальному проявлению мышечной силы в небольшой промежуток времени.

Основными средствами скоростно-силовой подготовки в занятиях с подростками являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшим отягощением, спортивные игры, акробатические упражнения, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

Школьной программой по физической культуре предусмотрено ознакомление учащихся со спортивными играми, такими, как баскетбол, волейбол, мини-футбол, гандбол. Но если первые из трех названных игр в той или иной степени культивируют в школьных спортивных залах, то гандбол или, как его еще называют, «ручной мяч» незаслуженно, на наш взгляд, обделен и вниманием, и временем. Занимаясь с учащимися практическим овладением

техникой и тактикой гандбола, а также изучением правил игры, можно не только добиться высоких спортивных показателей, но и приобрести необходимые знания, умения и навыки, используемые и во многих других спортивных дисциплинах [3].

Литература:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М. : Физкультура и спорт, 1978.
2. Комплексная программа для 1–11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств, М. : Физкультура и спорт, 1993.
3. Кудряшов В. А. Физическая подготовка юных гандболистов. Минск, 1980.
4. Лях В. А. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 1992.
5. Маркосян А. А. Физиология. 6-е издание, переработанное. – М. : Медицина, 1969.
6. Современная система спортивной подготовки \ под ред. В.Л. Сыча, Ф.Л. Сулова, Б. Н. Шустина. – М. : Физкультура и спорт, 1995.

Информация об авторах

Шиловских Константин Владимирович

Старший тренер

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород*

konstantin.schilovskih@yandex.ru

Можевитин Павел Сергеевич

учитель физической культуры

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №32,
г. Белгород*

Поступила в редакцию 13.01.2014 г.