

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ КАК ВАЖНОГО ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Г.А. Шелег,

МОУ СОШ № 11, г. Белогорска Амурской области,
преподаватель

В.М. Вергунова,

Амурский областной ИПК и ППК, г. Благовещенск, и.о.
доцента

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание детей школьного возраста эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных качеств подростка. Физическое воспитание школьников должно обеспечить каждому ученику, участвующему в образовательном процессе, достаточный и необходимый минимум теоретической, технической и физической подготовленности, которые направлены на обеспечение базы в освоении физической культуры для жизнедеятельности, развития личности, формирования здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения (Л.И. Лубышева, 2007).

Анализ состояния физической подготовленности детей и учащейся молодежи показывает, что за последнее десятилетие количество учащихся, имеющих

низкую оценку физической подготовленности, увеличилось в три раза и достигло у юношей 50,8%, у девушек – 58,8%. Лишь 7,0% учащейся молодежи вовлечены в занятия физической культурой и спортом, вместе с тем, недостаточная двигательная активность является причиной высокой заболеваемости детей и учащейся молодежи (О.Л. Трещева, 2002).

Двигательная подготовленность является важным компонентом здоровья учащихся, а ее улучшение одной из главных задач физического воспитания в школе. Средний школьный возраст – это сенситивный период для эффективного воздействия на развитие скоростных способностей. Есть виды спорта, такие как лёгкая атлетика, спортивные игры, в которых скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль, поэтому для педагога по физической культуре важно не упустить этот возраст и создать условия для совершенствования скоростных способностей.

Исследовательская работа посвящена актуальной теме – развитию физических качеств, как результат реализации основного содержания общей физической подготовки в условиях модернизации образования общеобразовательной школы. Целью работы явилось повышение уровня общей физической подготовки через развитие скоростных способностей у подростков в условиях общеобразовательной школы. Основой деятельности стали положения теории и методики физического воспитания школьников (А.А. Кудинов, 1994; В.И. Лях, 2005 и др.), учение об уровне построения движений и этапности формирования двигательного навыка подготовки юных спортсменов (В.П. Филин, 1987; М.Я. Набатникова, 1995 и др.).

Исследование проводилось в период с 2006 по 2009 гг. В исследовании (2006-2007 гг.) были использованы следующие методы: анализ и обобщение информационных научно-методических источников, опрос (анкетирование), педагогическое наблюдение, анализ классных журналов учащихся, тестирование физической подготовленности и развития учащихся.

Определены контрольная и экспериментальная группы 5-7 классов по 12 человек в каждой. В экспериментальной группе учащиеся занимались 2 часа в неделю по школьной программе и 4 часа дополнительно ходили на секцию легкой атлетики. Контрольную группу составили учащиеся, занимающиеся 2 часа в неделю по школьной программе и дополнительно 4 часа по выбору посещали секции спортивных игр или единоборств.

В этот период были уточнены должные показатели физической и технической подготовленности школьников в беге на короткие дистанции, разработаны методические подходы к управлению подготовкой учащихся, разработана методика совершенствования скоростных качеств.

С 2007 по 2009 был проведен эксперимент. Экспериментальная методика включала элементы легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Из легкой атлетики применялись специальные упражнения для совершенствования техники бега и скоростных качеств: ходьба с высоким подниманием бедер; ходьба с махом голени вперед; имитация бега одной ногой; бег с отведением голени назад; специально беговые и прыжковые упражнения; выход со стартов из различных положений и по сигналу; бег с сопротивлением; бег подпрыгивая; бег на отрезках с отработкой элементов техники, упражнения с

отягощением и другие.

Из спортивных игр использовались: ускорения на короткие отрезки; передача мяча из различных исходных положений; работа в двойках, тройках; баскетбол по обычным и упрощенным правилам; мини-футбол и другие.

Из подвижных игр применялись игры из разных исходных положений; со сменой положения по сигналу; с различными предметами.

Были разработаны приемы мотивации на лучший результат (победители получали призы, выезжали на соревнования).

В результате исследования у учащихся экспериментальной группы, по отношению к контрольной, показатели улучшились: прыжки в длину с места увеличились на 29,5%, челночный бег – на 30,0%, бег 30 м – на 33,0%, бег 30 м «с ходу» – на 35,0%.

Таким образом, экспериментальная методика позволяет значительно развить скоростные качества у детей среднего школьного возраста и, следовательно, повысить физическую подготовленность учащихся. В результате чего можно сделать вывод, что для достижения высокого уровня физической подготовленности учащихся 5-7 классов необходимо применять направленную физическую нагрузку, содержание которой способствует развитию быстроты, как важного физического качества у детей в сенситивном периоде.