

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК МЕТОДА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 10–12 ЛЕТ*А.И. Ильковец, 4 курс**Научный руководитель – М.В. Гаврилик, старший преподаватель
Полесский государственный университет*

Как утверждает Волков А.В. [8], физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

- Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жира отложения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.
- Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно–сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.
- Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

По мнению Куликова В.П. [23], полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

К моменту окончания школы среди детей только 10 % здоровых. Феномен ускоренного физического развития (акселерация) в середине 20 века сменился в 21 веке замедлением физического развития детей (ретардацией), что ведет к снижению физиометрических и функциональных показателей. Так, мальчики в 17 лет имеют мышечную силу в среднем на 15 кг меньше, чем 25 лет назад, а девочки – на 10 кг. К закономерности физического развития современных детей можно отнести и низкорослость, которая наблюдается у 1,5% детей.

Одной из причин такого неблагополучия является пониженная двигательная активность, гиподинамия. Нормой суточной двигательной активности школьников 15–17 лет является наличие (20–25%) динамической работы в дневном распорядке, т.е. 4–5 уроков физической культуры в неделю. При этом суточный расход энергии должен доставлять 3100–4000 ккал.

Установлено, что наибольший эффект в развитии физических качеств достигается в период их бурного естественного развития. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее.

Объектом нашего исследования является метод круговой тренировки для развития физических качеств детей 10–12 лет.

Предмет исследования — показатели уровня развития физических качеств школьников.

Гипотеза исследования – предполагалось, что применение метода круговой тренировки должно улучшить показатели уровня развития физических качеств школьников.

Для достижения цели были определены следующие задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности детей 10–12 лет на начальном этапе исследования, а также их отношение к уроку физической культуры.
2. Разработать и применить методику круговой тренировки для развития физических качеств детей.
3. Оценить эффективность разработанной методики и отношение к ней учащихся.

Для решения задач был проведен педагогический эксперимент, направленный на изучение влияния круговой тренировки на детей школьного возраста (10–12 лет), было организовано и проведено исследование на базе ГУО «Оховская средняя школа».

В группу исследования были включены ученики ГУО «Оховская средняя школа» в количестве 15 человек. Среди них 7 мальчиков и 8 девочек в возрасте 10–12 лет, 2004–2006 годы рождения. Исследование данного контингента лиц проводилось на протяжении 2 месяцев

На первом этапе исследования происходил анализ литературы. Определялась цель исследования, формулировались задачи исследования, подбирались методы.

На втором этапе был организован педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие ученики 4 класса Оховской СШ в количестве 15 человек. Из них 7 мальчиков и 8 девочек.

На третьем этапе исследования анализировались результаты эксперимента, подводились итоги научно-исследовательской деятельности, оформлялось содержание работы.

В результате выявлена оценка уровня развития физических качеств у детей 10–12 лет ЭГ и КГ.

При этом достоверной разницы в показателях исследуемых качеств в ЭГ и КГ в начале эксперимента не зарегистрировано.

Была разработана и внедрена в структуру тренировочных занятий программа основанная на использовании метода круговой тренировки, направленная на развитие физических качеств, соответствующая возрастным особенностям занимающихся и позволяющая, на наш взгляд, улучшить показатели их физической подготовленности.

Круговая тренировка, направленная на развитие физических качеств, является эффективным методом развития (быстроты, выносливости и др.) качеств младших школьников, на что указывает динамика показателей физической подготовленности испытуемых. Анализ результатов повторного тестирования позволил выявить достоверные улучшения в основных показателях данных способностей.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144 с.
3. Бреев, М.К. Урок физической культуры в школе / М.К. Бреев. – Новосибирск: НИПКИПР, 2006. – 87с.
4. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1993. – 78с.
5. Васильев, И.Г. Развитие мышечной силы при тренировке с различной нагрузкой / И.Г. Васильев. – Новосибирск: НИПКИПР, 1983. – 201с.