

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ВОСПИТАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.В. Соловцов, В.А. Соколов, С.Я. Юранов

Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка, Беларусь

Детский организм как саморегулирующая система может развиваться в необходимом направлении под воздействием факторов общего порядка, что подтверждается выявлением ряда общих закономерностей тренировочного процесса. Однако физиологические, психологические и другие свойства организма детей могут иметь большие или меньшие индивидуальные отличия, поэтому общий подход не может в полной мере гарантировать соответствия тренировочных воздействий возрастным, половым, индивидуальным особенностям или требованиям предполагаемой специализации. Даже простые и естественные движения, как ходьба и бег, имеют свои отличия, определяемые возрастной эволюцией индивидуума в онтогенезе [2, 5].

Движения естественного характера успешно совершенствуются уже в раннем детском возрасте, однако способность к тонким дифференцировкам и выполнению сложных движений существенно повышается в возрасте от 9–10 до 13–14 лет. В этом возрасте возрастная динамика развития силы мышечных групп и частоты беговых шагов имеет наиболее высокие темпы [3, 6].

Согласованность в структуре движений также зависит от возраста и физического состояния. Первое значительное повышение согласованности элементов структуры появляется у мальчиков во втором классе, а в 4–6 классах отмечается повторное значительное нарастание структурной согласованности движений, которая удерживается до конца обучения в школе [3, 5]. Что определяет многоборность физического воспитания, однако доведенный до высокой степени принцип разносторонности предполагает, так же бессистемность подготовки и предполагает необходимость дифференцировать тренировочные воздействия, начиная с этого возраста.

Под влиянием одинаковых нагрузок выраженность изменений в организме детей различна и зависит от многих факторов. Основным целесообразно выделить уровень развития различных сторон индивидуальной физической подготовленности. В этой связи утверждается, что наличие у детей «слабых» сторон (звеньев) не позволяет использовать «сильное» звено с должной эффективностью. Поэтому предполагается необходимость выявления «слабых» сторон на основе сопоставления индивидуальных и модельных характеристик физической подготовленности и на основании такого сравнения вносить коррекцию в тренировочные воздействия [1, 4].

Осуществление дифференцированного подхода в физическом воспитании детей принципиально определилось по следующей схеме: определение видов тестовых испытаний, проведение контрольных тестирований, разработка модельных характеристик, проведение этапных тестирований для сравнительного анализа индивидуальных и модельных показателей, разработка и применение тренировочных заданий с преимущественной направленностью и с расчетом на подтягивание отстающих качеств и оптимизацию сильных. В то же время, остается актуальной разработка методических рекомендаций применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям.

С этой целью было проведено контрольно–педагогическое тестирование учащихся среднего школьного возраста, занимающихся по школьной программе и дополнительно преимущественно с легкоатлетической направленностью.

На основе данных тестирования определены модельные характеристики физического развития и подготовленности, представленные в таблице.

Сравнительный анализ позволил выявить характер различий индивидуальных показателей физического состояния детей от модельного профиля и дифференцировать занимающихся на 5 групп. Две группы, у которых большинство показателей было выше и ниже модельных занимались по многоборной программе с учетом дозирования нагрузок. В трех оставшихся группах было выявлено отставание в скоростно–силовых качествах, в выносливости и в собственно–силовых показателях дифференцированно применялись разработанные тренировочные задания с соответствующей преимущественной направленностью. В основе их применения лежала степень отклонения индивидуальных результатов от среднестатистических показателей.

Таблица – Показатели физического развития и подготовленности школьников 11 лет (n – 30)

| Виды испытаний | Среднее значение | Стандартное отклонение | Лучший показатель |
|--|------------------|------------------------|-------------------|
| Рост тела, см | 147,0 | 5,693 | 159,0 |
| Масса тела, кг | 37,3 | 3,949 | 44,9 |
| ЖЕЛ, см | 2345,0 | 278,03 | 3000,0 |
| Глубина наклона туловища, см | 6,53 | 4,21 | 19,0 |
| Макс. частота шагов за 10 сек. | 25,1 | 2,96 | 31,0 |
| Бег на 30 м с хода, с | 4,25 | 0,24 | 3,9 |
| Бег на 30 м со старта, с | 5,22 | 0,28 | 4,8 |
| Бег на 60 м со старта, с | 9,57 | 0,37 | 8,8 |
| Бег на 200 м, с | 34,62 | 1,93 | 31,0 |
| Прыжок вверх с места, см | 38,96 | 3,89 | 50,0 |
| Прыжок в длину с места, см | 169,96 | 15,06 | 200,0 |
| Пятерной прыжок, см | 921,33 | 73,01 | 1020,0 |
| Становая динамометрия, кг | 68,36 | 9,59 | 87,0 |
| Показатели силы разгибателей, кг | | | |
| Левого бедра | 65,7 | 10,4 | 87,0 |
| Левой голени | 26,7 | 3,51 | 36,0 |
| Правого бедра | 66,86 | 9,72 | 86,0 |
| Правой голени | 27,6 | 4,99 | 38,0 |
| Показатели силы сгибателей, кг | | | |
| Левого бедра | 16,03 | 3,37 | 21,0 |
| Левой голени | 8,83 | 2,23 | 14,0 |
| Правого бедра | 16,31 | 3,39 | 21,0 |
| Правой голени | 9,01 | 2,69 | 15,0 |
| Показатели силы подошвенных сгибателей, кг | | | |
| Левой стопы | 83,22 | 14,91 | 118,0 |
| Правой стопы | 83,90 | 14,94 | 116,0 |
| Показатели силы тыльных сгибателей стопы, кг | | | |
| Левой стопы | 23,13 | 4,05 | 34,0 |
| Правой стопы | 23,33 | 3,61 | 31,0 |
| Кистевая динамометрия, кг | | | |
| Левой руки | 22,9 | 4,3 | 33,0 |
| Правой руки | 24,16 | 4,4 | 34,0 |

Разработанные модельные характеристики позволяют определить направленность и степень отклонения, индивидуальных параметров уровня физического состояния юных спортсменов от общих закономерностей развития детского организма и позволяют на основе сравнительного анализа модельного и индивидуального профилей вносить необходимые коррекции в подбор тренировочных средств, осуществлять дифференцированное применение тренировочных заданий в зависимости от уровня развития отдельных двигательных качеств или степени многоборной подготовленности занимающихся. В современных условиях такой подход с наибольшей эффективностью может осуществляться в условиях занятий школьных факультативов или классов со спортивной направленностью.

Литература:

1. Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на прим. скоростно–силовых видов) / В. Г. Алабин – Минск: Выш. Школа, 1981 – 207 с.
2. Бальсевич В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. //Теория и практика физической культуры. 1980, № 1, С. 31–32.
3. Гужаловский А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития //Теория и практика физической культуры. –1977, № 7, С. 37–39.
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ М. Я. Набатникова [и др.]; под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. –280 с.

5. Сирис П. З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П. З. Сирис, П. М., К. И. Рачев; предисл. Ю. Г. Травина. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.

6. Фомин Н. А., Филин В. П. / На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 159.