

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.