Сергеев С.В.

Атлетическая подготовка в системе дополнительного образования как фактор развития физических качеств и совершенствования спортивного мастерства суворовцев

*Тульское суворовское военное училище
(Россия, Тула)*

doi: 10.18411/sr-10-12-2019-49

idsp: sciencerussia-10-12-2019-49

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы физического развития суворовцев в системе дополнительного образования «Атлетическая подготовка». Приводятся примеры применения упражнений с отягощениями в группах различных возрастных категорий.

Ключевые слова: Атлетическая подготовка, физическое развитие, физические качества.

Решать задачи физического воспитания суворовцев на протяжении всех лет обучения в Тульском суворовском военном училище, позволяют программы дополнительного образования физкультурно-спортивного направления.

В системе довузовского образования Министерства Обороны РФ большое внимание уделяется физическим качествам, необходимым в дальнейшем становлении суворовца-офицера. Одним из видов двигательной деятельности суворовцев во внеурочное время могут стать занятия атлетической подготовки[2].

Атлетическая подготовка – это целенаправленный управляемый процесс с системой упражнений с отягощениями и без них, направленный на укрепление здоровья, формирование красивого, гармоничного телосложения, развитие мышц всего тела, воспитание силовых способностей человека [2].

Планирование занятий по атлетической подготовке курсантов направлено на решение следующих задач:

- укрепление здоровья
- формирование здорового образа жизни
- устранение психофизических перегрузок в условиях образовательной среды
- совершенствование спортивного мастерства

Физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [1]

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Программа дополнительного образования «Атлетическая подготовка» предусматривает последовательное, целенаправленное формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья. Создание условий для развития и совершенствования физических способностей способствует формированию духовно богатой, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности.

Методы атлетической подготовки представляют собой регулярные тренировочные процессы, в основе которых лежат силовые тренировки, базовые элементы основной гимнастики, а также комплексы спортивной направленности, которые способствуют разностороннему развитию организма и укреплению здоровья [2].

Разнообразие методов атлетической подготовки делает ее доступной для занятий обучающихся с разным уровнем физической подготовки.

Комплексное выполнение обучающимися силовых упражнений атлетической подготовкой обеспечивает существенные изменения в организме, влияющие на

укрепление скелета, связочно-сухожильного аппарата и мышечных тканей. Укрепляются также кровеносные сосуды и капилляры в мышечных тканях, тем самым усиливается обмен веществ и кислорода в них, что способствует развитию объема и силы мышц, улучшению анаболических процессов, усилению сопротивляемости организма к заболеваниям и негативным факторам внешней среды [5].

В течение года на базе суворовского училища функционирует секция ДО «Атлетическая подготовка», в которой занимаются суворовцы 3-5 курса (13-15 лет). Состав группы 20 человек (только мальчики). У каждого человека из них физические способности развиты по-разному.

В основе неодинакового развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических и психических задатков [4]:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность; индивидуальные варианты строения коры и др.);
- физиологические особенности (особенности сердечнососудистой и дыхательной систем – максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);
- биологические (особенности биологического окисления, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);
- хромосомные (генные);
- психодинамические (темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических процессов).

В данной группе обучающихся был проведен педагогический эксперимент для определения эффективной модели организации и проведения атлетической подготовки курсантов. Цель: развитие и совершенствование физических способностей курсантов

В начале учебного года группа была разделена на две подгруппы. Разделение по подгруппам произведено условно, на основе наблюдений и оценки обучающихся по дисциплине. Первая группа - из менее подготовленных суворовцев (контрольная группа) -10 человек. Вторая группа - из более подготовленных суворовцев (экспериментальная группа) – 10 человек.

Первая группа суворовцев выполняла упражнения без отягощений, вторая - упражнения с отягощениями. В течение четверти суворовцы проходили тесты на общую физическую подготовленность: подтягивание на перекладине, сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, бег на 60 м.

Результаты эксперимента систематизированы в таблице 1.

Таблица 1.

Динамика результатов по ОФП

№ п/п	Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		Возраст (лет)					
		13	14	15	13	14	15
1	Подтягивание на перекладине	10,1±0,6	12,2±0,5	13,2±0,6	9,9±0,5	13,1±0,7	14,9±0,6
2	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях	11,3±0,6	13,2±0,5	13,1±0,6	11,9±0,5	12,1±0,7	13,9±0,6
3	Бег на 60 м	10,7±0,11	10,2±0,12	9,7±0,12	10,9±0,1	10,5±0,11	10,1±0,1

Исследования показали, что в группе юных атлетов (возраст с 13 до 15 лет) наблюдаются заметные изменения в их физическом развитии в лучшую сторону (таблица 1). Так, 14 летние юные атлеты показали позитивный рост функциональных

возможностей по сравнению с 13-летними с атлетами (хотя в пяти случаях из шести эти изменения оказались не достоверными). В то же время юные атлеты 15 летнего возраста по сравнению с 14-летними, во всех случаях достоверно улучши свои физические возможности. За учебный год физические возможности всех суворовцев выросли.

Анализ данных педагогического эксперимента показывает, что эффективность различных силовых возможностей зависит от планирования силовых нагрузок.

Было выявлено, что занятия атлетической гимнастикой во внеурочное время:

- в возрасте от 13 лет приводят к достоверному повышению силовой (статической) выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и к недостоверному улучшению быстроты;
- в возрасте от 14 до 15 лет наблюдается выраженное ускорение в развитии всех вышеперечисленных качеств, но в особенности силовой (статической) выносливости и скоростно-силовых качеств;
- система планирования занятий с дифференциацией нагрузки позволяет реализовать принцип обучения и воспитания успехом.

Вывод:

- атлетическая подготовка в системе дополнительного образования является важным фактором развития физических качеств и совершенствования спортивного мастерства суворовцев;
- дополнительное образование - проводник успешной социализации курсантов в современном обществе.

Необходимо целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов в деятельности. Дифференцированный подход к подбору нагрузки позволит совершенствоваться природным задаткам обучающихся на основе приспособительных изменений организма (адаптации), перерастая в соответствующие способности.

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе /В.К. Бальсевич.- Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006 – 112 с.
2. Дворкин, Л.С. Атлетизм в системе физического воспитания и спорта (история, теория, методика и технология): монография / Л.С. Дворкин, С.М. Ахметов. –Краснодар: Неоглори.,2012. – 688 с.
3. Коновалова, Ю.Б Актуальность исследования физической подготовленности и функционального состояния организма школьников младшего возраста с повышенной массой тела / Ю.Б. Коновалова.- Краснодар: [б.и.], 2017. – Т. 1. – № 1-1. – С. 76-79.
4. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с ..
5. Романенко, Н.И. Методика физического воспитания старшеклассниц с использованием средств оздоровительной физической культуры / Н.И. Романенко // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 3. – № 10. – С. 188-190.
6. Трофимова, О.С. Современные тенденции влияния оздоровительных видов гимнастики на повышение адаптационных возможностей детей младшего школьного / О.С. Трофимова, А.В. Махонина, А.О. Богатырева // Единый всероссийский научный вестник. – 2016. – № 4-1. – С. 103-107.