

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ С УЧЕТОМ СОМАТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В. В.Климович

Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск

В. М. Алисейко

ГУО «Средняя школа №167», г. Минск
alisa_v74@mail.ru

***Аннотация.** Статья посвящена исследованию организации и методике занятий атлетической гимнастикой с учетом соматических особенностей организма старшеклассников и трансформации обязательного учебного процесса в процесс физического воспитания. В ходе этого процесса сформируются основы непрерывного физкультурного образования.*

***Annotation.** The article is devoted to the organization and methodology of training of athletic gymnastics, taking into account the physical characteristics of the organism and the transformation of the high school students of compulsory education in the process of physical education. In the process, to develop the basics of lifelong sports education.*

Введение. Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности особое место занимают занятия атлетической гимнастикой. Развитие силы это не самоцель, а стремление к достижению высокой работоспособности, сохранению и укреплению здоровья. Тем не менее, нередко в повседневной трудовой деятельности и, особенно, в допризывный период и во время службы в армии молодые люди оказываются не способными преодолеть трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

Роль физического воспитания школьников многогранна, способствует оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранению и повышению работоспособности школьников на протяжении всего периода обучения в школе. Внеурочная работа (внеклассная, внешкольная) по физическому воспитанию школьников дополняет урочные формы организации занятий физической культурой.

Однако, существует проблема, которая заключается в противоречии между единым для всех учащихся содержанием программы по физической культуре и здоровью и индивидуальными возможностями, потребностями и интересами учащихся.

Дефицит оптимально организованной двигательной деятельности сейчас является основной причиной отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья подростков.

Существует несколько путей решения этой проблемы:

1. Разработка предложений по рационализации общего режима работы школ в аспекте усиления его оздоровительной направленности.

2. Повышение педагогического мастерства учителя физической культуры и здоровья.

3. Тесное взаимодействие учителя физической культуры с родителями.

4. Необходимо пополнить знания учителей всех специальностей в вопросах охраны здоровья школьников, повысить их общую культуру в этой сфере.

5. Привить ученикам знания в области медицины, гигиены, умений самостоятельно заниматься физкультурой.

Школьники, как правило, не имеют достаточных сведений о том, как наиболее рационально организовать свой режим, как избежать тех или иных заболеваний, не имеют твердого убеждения о пользе повседневной физической нагрузки, обязательного соблюдения личной гигиены.

Сегодня является необходимостью продуманная дифференциация содержания, объема и интенсивности физических нагрузок школьников в соответствии с их биологическим (а не паспортным) возрастом, полом и индивидуальными моторными способностями.

Такую задачу трудно решить в условиях традиционного урока физкультуры [2, 5].

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т. д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

Дифференцированный подход в процессе физического воспитания должен базироваться на соматотипических особенностях развития организма ребенка. До настоящего времени отсутствует полное отражение многогранности процесса возрастного развития ведущих двигательных качеств у школьников с различным соматотипом, что, в свою очередь, затрудняет реализацию дифференцированного подхода [2].

Отсюда следует, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, отличные типологи-

ческие и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку и факторы внешней среды.

Необходима разработка методики построения учебно-тренировочного процесса с учетом конституциональных особенностей школьников для достижения наибольшего пластического и оздоровительного эффекта.

Целью работы является совершенствование физического воспитания старшеклассников средствами атлетической гимнастики с учетом соматических особенностей организма.

Ведущей идеей была разработка универсальных комплексов упражнений с учетом соматических особенностей школьников для занятий атлетической гимнастикой, которые окажут влияние на повышение уровня здоровья, приведут к повышению уровня физической подготовленности и физического развития юношей, а также оптимизации режима жизни современных школьников.

Из факторов, влияющих на особенности телосложения, главное значение имеют генетические факторы. В настоящее время насчитывают около ста классификаций конституции человека, основанных на различных признаках. Существуют конституциональные схемы, в основу которых положены морфологические, физиологические, эмбриологические, гистологические, нервно-психические и другие критерии.

Наиболее оптимальной является система У. Шелдона [5], где определены 3 типа телосложения: эндоморфный, мезоморфный и эктоморфный.

Для человека атлетического сложения (мезоморфный тип) характерна хорошо выраженная мускулатура, он крепок и широк в плечах, силовые нагрузки хорошо воздействуют на развитие массы и рельефа мышц. Относительно мало подкожного жира. Выглядит плотным как в одежде, так и без нее. Иногда имеет довольно прорисованный пресс, но никогда узкую талию. Иногда обладает толстой костью и большими суставами. Супертолстые плечи, но не обязательно суперширокие.

Тонкокостный астеник (эктоморфный тип) представляет собой человека со слабой мускулатурой, трудно набирает мышцы, легко теряет подкожный жир. Выглядит поджарым как в одежде, так и без нее. Тонкая кость и маленькие суставы. Естественно узкая и «сухая» талия. Часто костляв, но с широкими плечами и ярко выраженной конусообразной спиной. Ему трудно наращивать силу и объемы мышц. Чтобы добиться хороших результатов в атлетической гимнастике, астеникам рекомен-

дуются повышать интенсивность нагрузки за счет уменьшения количества повторений и одновременно увеличения веса снаряда.

Гиперстеник (эндоморфный тип) имеет мощный костяк, как правило, рыхлую мускулатуру, широк в талии. Довольно легко набирает мышечную массу, но также легко толстеет. Почти всегда выглядит полным как в одежде, так и без нее. Пресс никогда не бывает ярко выраженным. Плечи узкие или покатые. Люди этого типа склонны к полноте и, естественно, в занятиях нуждаются в особом подходе. Наряду с задачей выполнять комплекс с большой нагрузкой, с акцентированием упражнений на воспитание выносливости, когда считается вес отягощений, но увеличивается количество повторений, гиперстенику необходимо включать в систему занятий упражнения, требующие высокой двигательной активности (бег, плавание, спортивные игры) и очень внимательно относиться к своему режиму питания.

Методика занятий с учетом типа телосложения нами составлена, исходя из частных вопросов, которые различаются в зависимости от типа телосложения:

- астенический тип (экторморфный) – увеличение силы мышц, повышение общей массы тела;
- нормостенический тип (мезоморфный) – увеличение веса тела за счет гипертрофии мышц, увеличение силы мышц;
- гиперстенический тип (эндоморфный) – снижение веса тела за счет жировой ткани, увеличение силовой выносливости мышц.

Было проведено исследование. Выделены экспериментальная и контрольная группы учащихся, занимающихся атлетической гимнастикой. Всего обследовано 54 ученика старших классов. Подростки экспериментальной группы в начале исследования были разделены по соматотипу на 3 подгруппы: астенторакальный тип (экторморф) – 10 человек, мышечный (мезоморф) – 6 человек, и дигестивный (эндоморф) – 9 человек. Исследование проводилось в период с сентября 2009 г. по май 2011 г. в СШ № 167 г. Минска. Занятия проводились три раза в неделю продолжительностью по 90 мин.

Сравнение показателей в течение двухлетнего наблюдения выявило отсутствие значительных различий в приростах показателей роста и веса тела. В тоже время у юношей экспериментальной группы отмечен существенный прирост в показателях ЖЕЛ – 0,75 л (20,1 %), в контрольной группе 0,32 л (8,6 %). Показатель окружности грудной клетки за два года в экспериментальной группе увеличился на 6,68 см (8,02 %), в контрольной на 3,6 см (4,3 %).

Анализ изменения показателей физической подготовленности выявил, что моделирование учебно-воспитательного процесса, учитывая соматические особенности организма юношей, оказало существенное влияние на повышение уровня развития физических качеств у подгрупп экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Проведенное тестирование силовых способностей позволило сделать заключение, что дифференцированный подход к условиям тренировочных нагрузок с учетом соматотипа на занятиях по атлетической гимнастике в условиях школы является наиболее перспективным, учитывающим особенности физического развития, подготовленности и заинтересованности к занятиям физической культурой.

Разработанные методики построения занятий атлетической гимнастикой показали необходимость и эффективность дифференцировки подходов к каждому из 3 соматотипов:

- для астенического типа – направленность занятий на увеличение силы мышц, повышение общей массы тела;
- нормостенического типа – направленность занятий на увеличение веса тела за счет гипертрофии мышц, повышение силы мышц;
- гиперстенического типа – направленность на повышение силовой выносливости мышц, снижение массы тела за счет жирового компонента.

Методики основаны на оптимизации таких параметров, как направленность занятий, характер нагрузки, количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия, количество повторений в упражнениях, интенсивность занятия, мощность нагрузки, основные виды физической активности, отстающие двигательные качества.

Литература

1. Атлетическая гимнастика. Программа факультативных занятий для 7–11 классов общеобразовательных учреждений / авт. сост. А. В. Травин. – Мин. образования РБ; Минск, 2009.
2. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
3. Бельский, И. В. Системы эффективности тренировки. Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И. В. Бельский. – Минск : «ООО Вида-Н». – 2002г. – 356 с.
4. Вейдер, Дж. Принцип эклектики / Дж. Вейдер // Сила и красота. – 1996. – № 2. – С. 60–103.
5. Лях, В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методы развития – В. И. Лях. – М. : Terra-спорт, 2000. – 192 с.