

Развитие силовой выносливости у школьников 10-12 лет на уроках физической культуры (раздел самбо)

Арсланова Эльвира Рустамовна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Цель данной статьи показать роль силовой выносливости в процессе обучения школьников 10-12 лет физической культуре по разделу самбо. При помощи тестирования физической подготовленности был определен уровень развития силовой выносливости. На основании полученных данных была разработан комплекс упражнений для развития силовой выносливости у обучающихся.

Ключевые слова: выносливость, силовая выносливость, самбо, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, физическая культура.

The development of strength endurance in schoolchildren aged 10-12 years in physical education lessons (sambo section)

Arslanova Elvira Rustamovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of this article is to show the role of strength endurance in the process of teaching students 10-12 years of physical education in the SAMBO section. With the help of physical fitness testing, the level of strength endurance development was determined. Based on the data obtained, a set of exercises was developed for the development of strength endurance among students.

Keywords: endurance, strength endurance, sambo, general developmental exercises, strength exercises, physical culture.

Актуальность исследования обоснована тем, что современная образовательная организация должна работать в новых условиях с учетом требований установленных Федеральным образовательным стандартом и Федеральной образовательной программой, поскольку современному обществу нужны высокообразованные, целеустремленные, эрудированные, конкурентоспособные, инициативные, волевые, духовно и физически здоровые личности, способные занять достойное место в обществе и умеющие взаимодействовать с современным обществом.

А.В. Коробков отмечает, что уроки физической культуры в образовательной организации способствуют гармоничному развитию

детского, подросткового и юношеского организма, в этой связи основной задачей учителя физической культуры является создание фундамента общей физической подготовки для дальнейшего развития тех или иных физических качеств, в том числе выносливости [5].

Теоретическое обоснование проблемы развития силовой выносливости у школьников 10-12 лет на уроках физической культуры (раздел самбо), позволило под силовой выносливостью определить способность организма противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений (А.Т. Акимжанов [1], А.В. Бут [6], Е.В. Егорычева [1], А.В. Коробков [5], А.М. Кутимский [6], И.В. Чернышева [1], М.В. Шлемова [1]).

В возрасте 10-12 лет у школьников происходят серьезные физиологические, психосексуальные и интеллектуальные изменения. Поэтому учет и диагностика особенностей физического развития под воздействием систематических занятий физическими упражнениями имеет немаловажное значение для правильного решения многих вопросов педагогической практики.

Как утверждают В.С. Маурин, Е.Э. Косюга, гармоничному развитию всех функций организма способствуют занятия физической культурой, в частности изучения раздела «самбо» [7].

По мнению Ф.М. Зезюлина и др., самбо – это боевой вид спорта, а также система защиты без оружия, которое включает в себя наиболее эффективные приемы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств [4].

В методике тренировочного процесса развития силовой выносливости у школьников на уроках физической культуры по разделу самбо многие авторы выделяют физические упражнения, которые подразделяются на общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные. При этом тренировочный процесс может быть непрерывным, повторным, переменным или интервальным.

С целью определения эффективного комплекса упражнений и совершенствования образовательного процесса на уроках физической культуры по развитию силовой выносливости у школьников 10-12 лет по разделу самбо было проведено исследование. В нем приняло участие 30 обучающихся МБОУ «Гимназия №1» города Биробиджана.

Для определения уровня развития силовой выносливости учащимся было предложено выполнить подтягивание, прыжки через скакалку, приседание с вытянутыми руками, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

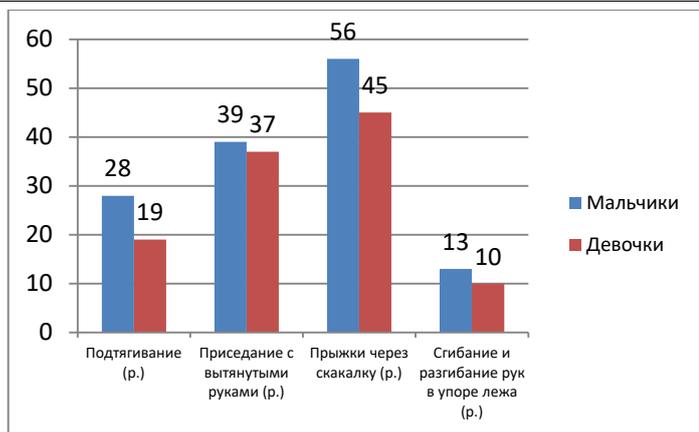


Рис. 1. Показатели силовой выносливости обучающихся 10-12 лет

Первичная диагностика показала, что показатели мальчиков и девочек по тестовому заданию «Подтягивание» близко к нормативным. Полученные данные по тестовому заданию «Приседание с вытянутыми руками» значительно отличается от установленных нормативов. Дети быстро уставали и опускали руки во время приседания, что считалось за ошибку и не засчитывалось за результат. С тестовым заданием «Прыжки через скакалку» школьники справились намного успешнее. Также разнятся с нормативными результаты выполнения тестового задания «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Результаты тестирования подтвердили необходимость организации работы, направленной на развитие силовой выносливости у школьников 10-12 лет на уроках физической культуры по разделу самбо. Для этого были подобраны общеразвивающие и игровые упражнения, которые объединили в один комплекс. Во время занятий по разделу самбо школьники выполняли следующие упражнения: метание и броски мячей разного веса в цель и на дальность; прыжки со скакалкой и через барьеры; прыжки и прыжковые упражнения на одной, двух ногах, выпрыгивание вверх на каждый шаг; прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку и другие.

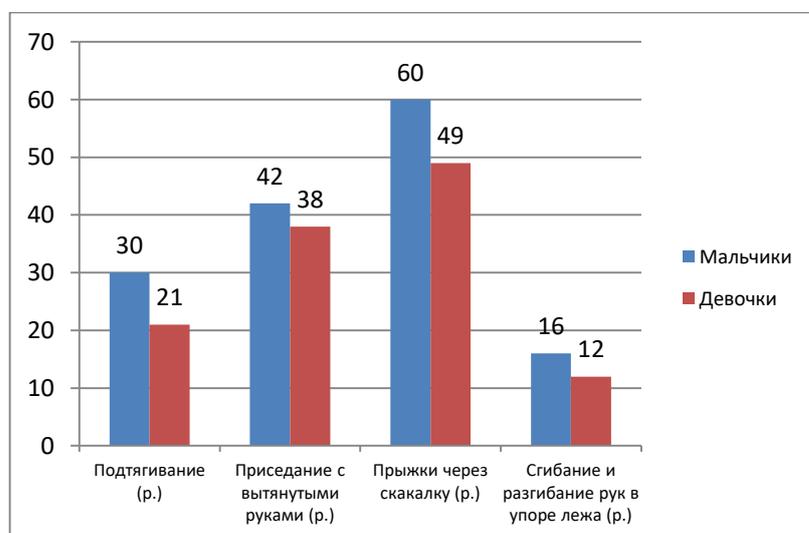


Рис. 2. - Показатели силовой выносливости обучающихся 10-12 лет

Повторное тестирование показало положительную динамику уровня развития силовой выносливости у обучающихся 10-12 лет (рисунок 2). Так показатели по тестовому заданию «Прыжки через скакалку» превысили нормативные, показатели по тестовым заданиям «Подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа» приблизились к нормативным. Следовательно, предложенный комплекс упражнений оказался эффективным и положительно повлиял на развитие силовой выносливости обучающихся.

Библиографический список

1. Акимжанов А.Т., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. Выносливость как одно из важнейших физических качеств // Международный журнал экспериментального образования. 2014. №7. С. 52-55.
2. Быстремович И.В. Особенности процесса обучения техническим приемам самбо в системе дополнительного образования // Наукосфера. 2021. №7-2. С. 82-84.
3. Еганов А.В. Самбо для начинающих. М.: Физкультура и спорт, 2012. 174 с.
4. Зезюлин Ф.М. Самбо: теория, методика, практика. Владимир, 2014. 180 с.
5. Коробков А.В. Выносливость и её физиологические основы // Теория и практика физической культуры. 2014. №7. С. 55-60.
6. Кутимский А.М., Бут А.В. Выносливость как необходимое качество при занятии физической культуры и спортом // E-Scio. 2019. №5 (32). С. 402-405.
7. Маурин В.С., Косюга Е.Э. Влияние занятий борьбой самбо на функциональное состояние дыхательной системы подростков // Молодой ученый. 2022. №28 (423). С. 131-134.
8. Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие выносливости у спортсменов. М.: Спорт, 2017. 144 с.
9. Прокопенко А.Н. Контроль за состоянием подготовленности самбиста // Физическая культура и спорт в современном обществе: Матер. Всеросс. науч. конф. Хабаровск: ДВГАФК, 2014. С. 280-284.