

**ДИНАМИКА ПРИРОСТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 10 - 12 ЛЕТ****Мутин Иван Сергеевич**

студент, Иркутский Государственный Университет, Педагогический Институт, педагог
дополнительного образования МБУДО г. Иркутска ДДТ № 2, РФ, г. Иркутск

Слонимская Людмила Ивановна

научный руководитель, Иркутский Государственный Университет, Педагогический Институт,
РФ, г. Иркутск

Аннотация. В статье проанализированы данные учебно - тренировочного процесса, на общеподготовительном этапе – создание фундамента общей физической подготовки, повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств. Все нормативы рассчитаны для среднего школьного возраста, без учёта индивидуальных особенностей. Следует ориентироваться не на выполнение средневозрастных нормативов, а на улучшение личных результатов [1].

Abstract. The article analyzes the data of the training process, at the general preparatory stage - the creation of the foundation of general physical training, improving the functional capabilities of the body and the development of physical qualities. All standards are calculated for middle school age, without taking into account individual characteristics. It is not the average age-related standards that should be focused on improving personal results.

Ключевые слова: специфические, динамических усилий, интервальный метод, сенсорный метод, интегрированного обучения, диапазон нагрузок, функциональные системы.

Keywords: specific; Dynamic effort; Interval method; Touch method Integrated learning The range of loads; functional systems.

Введение: На этапе школьного возраста, главной задачей физического воспитания является гармоничное развитие личности. Важнейшим стимулом является детский интерес и разнообразие деятельности, которую выполняет ребенок [5]. Следует отметить, что современная система дополнительного образования детей обладает, в этом отношении, огромным потенциалом. Она позволяет личности ребенка в полной мере раскрыть свои творческие и физические способности, давая возможность заниматься любимым и интересным делом [1].

Цель исследования: Наблюдать за динамикой не только на сопоставление результатов тестирования, но и на динамике прироста индивидуальных показателей у учащихся в каждой возрастной группе.

Наблюдать за периодами развития детей, где может произойти переоценка физических возможностей ребёнка, что требует специальных наблюдений. Воздействовать на специальные двигательные качества и навыки в процессе занятий спортом при индивидуальном подходе [1].

Материалы и методы исследования:

Для того чтобы конкретизировать цель работы, сделать её реальной и понятной, используются задачи: динамика прироста индивидуальных показателей в общей физической подготовке у учащихся возрастной группы 10 - 12 лет. В процессе обучения применялись две группы методов: общепедагогические, специфические, а также методы воспитания физических качеств.

Упражнения на пресс и отжимание:

В развитии физических способностей (сила), используется метод динамических усилий и скоростно – силовых способностей. Повторный и интервальный метод воспитания физических качеств.

Упражнения на скакалке на время (за 1 мин. максимальное количество прыжков ; прыжки через степ за 30 сек. максимальное количество) В развитии физических способностей (быстрота), используется переменный, сенсорный метод и методика воспитания скоростных способностей.

Упражнения непрерывного бега в течении 20 мин.:

В развитии физических способностей (выносливость), используется на первом этапе равномерный и переменный метод, а затем и интервальный метод.

В системе тренировочной и соревновательной подготовки, одно из центральных мест занимает нагрузка. Она связывает воедино, средства и методы тренировки используемые спортсменом. С теми реакциями организма, которые они вызывают. В процессе обучения диапазон нагрузок средней интенсивности, а затем дозирование нагрузок в целях повышения функциональных возможностей организма в соответствии порогу тренирующей нагрузки [2].

Результаты исследования и их обсуждения:

Таблица 1.

Результаты исследования динамики прироста индивидуальных показателей в общей физической подготовке у учащихся возрастной группы 10-12 лет. До эксперимента и после него (балловая система оценки)

Группа	Контрольная группа , мин. с эк. М + - м	Экспериментальная гру Мин. сек. М + - м
До эксперимента	Сила- 168	201
После эксперимента	Сила - 225	245
До эксперимента	Быстрота - 634	798
После эксперимента	Быстрота - 682	837
До эксперимента	Выносливость- 116	124
После эксперимента	Выносливость- 151	155

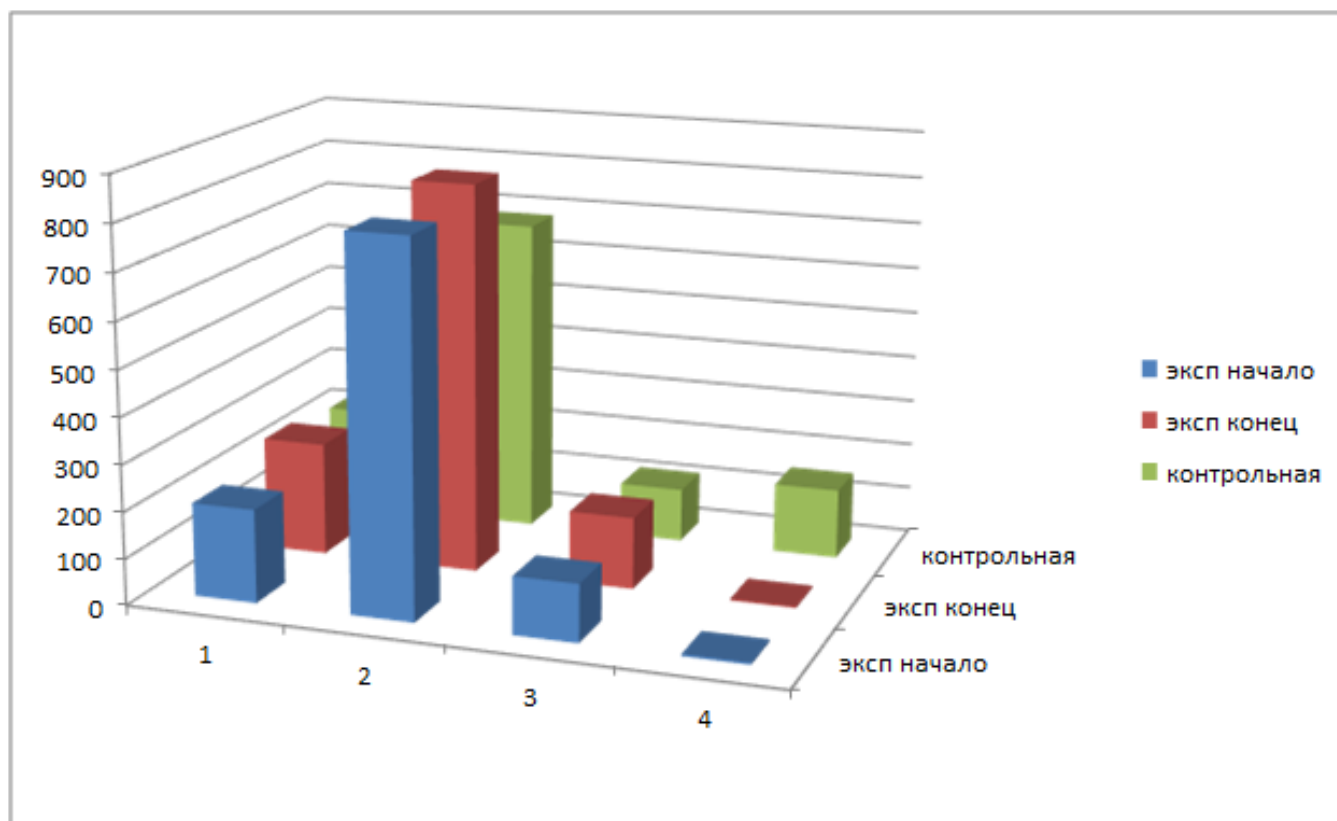


Рисунок 1. Уровень динамики прироста индивидуальных показателей в общей физической подготовке у учащихся возрастной группы 10 - 12 лет, %

Обсуждения:

Число детей с большим показателем прироста силовых способностей, выявлено в возрасте 9 - 11 лет. (28 - 32%), количество детей с низким показателем (19 - 26%), достоверный прирост силовых способностей (33%). $p < 0,05$.

Колебаниям подвержено распределение детей по уровням развития быстроты. Максимальный уровень в 12 - 14 лет (52 - 56%), минимальный уровень в 8 - 10 лет. 15,17 (35 - 38%), $p < 0,05$.

Анализируя динамику распределения числа детей по данной общей выносливости, выявлено, что их количество со средним уровнем занимает 36 - 56%, с наибольшими значениями в 12 лет. ($p < 0,05$).

Таким образом, возрастная динамика соотношения уровней развития ДК более изменчива, чем возрастная динамика ФР (уровня моторного развития) .но незначительно [4].

Выводы: В выводах большое внимание уделить, педагогическим технологиям для развития общей физической и специальной подготовке. Интегрированного обучения, на занятиях большое внимание уделяем развитию основных физических умений и качеств, изучению базовых основ гимнастики, основ силовой подготовки, гибкости и хореографии, а также формирование системы жизненных ценностей и развитие волевых качеств, полученные при этом знания, используются для развития познавательной сферы ребёнка, и его психофизического становления как личности.

Развивающего обучения, занятия направлены на развитие социальных, психологических и физиологических функций, обеспечивается формирование ценностных установок; ориентирует на уровень знаний в здоровьесберегающих технологиях, и на развитие потенциальных возможностей ребенка. Информационно-коммуникационные технологии, использование на уроке обучающих презентаций позволяет легче усваивать новый материал и

закреплять старый, способствуют развитию зрительного восприятия, и памяти.

Игровые технологии, игровые технологии способствуют развитию целого ряда психических и физиологических процессов в организме ребёнка, к числу которых относятся физические умения и качества, внимание, память и восприятие.

Подвижные игры способствуют общей физической подготовке и специальной, а также разносторонне развивают организм и его функциональные системы [3].

Закключение: Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека.

И основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры.

Надо иметь в виду, что все занятия представляют собой единый органичный процесс физического воспитания, который способствует развитию двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых, мышечной силы, выносливости и подвижности в суставах; содействует укреплению здоровья и нормальному физическому развитию [3].

Список литературы:

1. Методическая дополнительная общеразвивающая программа по «Спортивной аэробике» МБУДО г. Иркутска ДДТ №2 // Составители – Мутина А.В. Иркутск. – 2019.
2. Пружинин.К.Н. Пружинина.М.В. .Основы знаний теории и методики физической культуры и спортивной тренировки. /Пружинин.К.Н. Пружинина. М.В.// Иркутск: Издательство ГОУ ВПО «ВСТ АО» - 2011 г.- 125 стр.
3. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта./Гогунев. Е.Н.// Москва: Издательство «АСТ» - 2002 г.- 287 стр.
4. Сидорова И,Ю; Герасимова И.М.; Ларина М.В. ;Лебединский В.Ю. Физическое развитие и физическая подготовленность детского населения города Иркутска: Монография в 3 кн../ Лебединский В.Ю.// Иркутск. Издательство ИРГТУ,2012г.Кн.2 Школьники. 156 стр.
5. Сидорова И,Ю; Герасимова И.М.; Ларина М.В. Лебединский В.Ю. Физическое развитие и физическая подготовленность детского населения города Иркутска; Монография в 3 кн./ Лебединский В.Ю.// Иркутск. Издательство ИРГТУ,2012г.Кн.3 Школьники. 164 стр.