РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гусев А.А., Синявский Н.И.

Тюменский юридический институт

С целью выяснения специфики направленных воздействий, их структуры, оптимальности и тренирующей эффективности, нами анализировались три типа уроков, на которых решались задачи воспитания силовых способностей старшеклассников. Первый тип уроков соответствовал традиционно сложившейся структуре с использованием традиционных педагогических средств. Второй тип уроков включал в себя кроме развития силовых способностей решение задач по воспитанию выносливости, что обусловливало изменение его структурных элементов за счет введения беговых нагрузок в середине и конце основной части занятий. Третий тип уроков был смоделирован нами в форме целевого урока с выделением в подготовительной и основной частях относительно самостоятельных, но взаимосвязанных микроструктурных элементов.

Сопоставляя данные хронометрирования и измерения величин частоты сердечных сокращений, мы установили преимущества целевых уроков над уроками иных типов. Эти преимущества заключались:

1) в высокой функциональной активности сердечно-сосудистой системы организма школьников на протяжении всего урока.

2) в высокой моторной плотности уроков, что обеспечивало возможность выполнения значительного объема работы.

3) в возможности обеспечивать более «гибкое» управление функциональным состоянием школьников, как в процессе самого урока, так и на период предстоящей деятельности;

Система целевых уроков, определяемая единой направленностью на развитие силы, обусловила необходимость выбора путей повышения физических нагрузок, которые, в свою очередь, позволяли бы учитывать гетерохронный характер развития силовых способностей.

Нам представлялось целесообразным в системе целевых уроков использовать для воспитания силовой выносливости преимущественно линейно-восходящую форму повышения физических нагрузок, а для воспитания скоростно-силовых – волнообразную. Чтобы сохранить силовую направленность целевых уроков и обеспечить воздействие на развитии собственно-силовых способностей, в содержание целевых уроков включались соответствующие физические упражнения. При этом динамику повышения нагрузок при выполнении данных упражнений предлагалось соотносить с динамикой нагрузок, направленных на воспитание силовой выносливости и скоростно-силовых способностей.

Необходимость освоения учебного материала школьной программы определила не только различия в содержании целевых уроков, но и логику физических нагрузок в системе целевых занятий. В соответствии с учебными разделами школьной программы система целевых уроков в процессе силовой подготовки была представлена в педагогическом эксперименте циклом легкоатлетических уроков (с 1 по 11 уроки), циклом игровых уроков (с 12 по 18 уроки) и циклом гимнастических уроков (с 19 по 32).

В соответствии с расчетными данными выяснилось, что суммарный бюджет времени, затраченный на воспитание силовых способностей старшеклассников, составляет 545,7 мин, или 37,9% от общего бюджета времени всех 32 целевых уроков процесса силовой подготовки. Из этого времени 242,8 мин (44,5%) приходится на упражнения, связанные с воспитанием скоростно-силовых способностей; 97,2 мин (17,8%) – на выполнение упражнений собственно-силового характера и 205,7 мин (37,7%) – на упражнения, направленно воздействующие на силовую выносливость. Из этих данных вытекает положение о комплексном характере воздействий на воспитание всех видов силовых способностей в процессе силовой подготовки старшеклассников.

Расчетные данные показывают, что на уроках легкоатлетической направленности из бюджета времени, выделяемого на воспитание каждого вида силовых способностей, приходится в среднем от 30,4 до 31,5% времени (на воспитание скоростно-силовых способностей – 30,4%), в игровых уроках – соответственно от 18,1% до 19,1% и в гимнастических – от 49,4 до 51,0%.

Как показал анализ динамики частоты сердечных сокращений, пульсовые профили нагрузок на уроках различных циклов имеют свои отличительные особенности. Легкоатлетические уроки характеризуются относительно постоянным высоким уровнем ЧСС, который устанавливается практически с первых минут развивающей микрочасти уроков. В игровых уроках отмечается относительно постепенное нарастание этого показателя от первой до последней минуты развивающей микрочасти. В динамике частоты сердечных сокращений, регистрируемой на гимнастических уроках, выделяются две фазы повышения величин данного показателя.