

УДК 105.1

Никитенко Арина Сергеевна

Студентка 4 курса

Филиала Ставропольского государственного

педагогического института в г. Ессентуки

Научный руководитель: Найданов Вениамин Сергеевич

преподаватель кафедры физической культуры

Филиала Ставропольского государственного

педагогического института в г. Ессентуки

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
ЮНОШЕЙ 9 КЛАССА СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация. Одной из основных проблем физического воспитания детей юношеского возраста является повышение уровня физического развития и физической подготовленности. На сегодняшний день, проблема обучения юношей 9 классов, находящихся в специальной медицинской группе на уроках физической культуры двигательным действиям и развитию физических качеств на занятиях лечебной и физической культурой в образовательном учреждении трудна и многоаспектна. Для всестороннего рассмотрения данной проблемы требуется системно-деятельностный подход, интегрирующий знания из разных областей науки: медицины, специальной психологии и педагогики, физиологии, методики лечебной физической культуры, методики спортивной тренировки. Так, в данной статье мы более подробно рассмотрим особенности развития силовых способностей у юношей 9 класса специальной медицинской группы на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: развитие, силовые способности, юноши, специальная медицинская группа, физическое воспитание, физическое развитие.

Annotation. *One of the main problems of physical education of young children is to increase the level of physical development and physical fitness. To date, the problem of teaching young men of grades 9 who are in a special medical group in physical education classes to motor actions and the development of physical qualities in classes of therapeutic and physical culture in an educational institution is difficult and multidimensional. For a comprehensive consideration of this problem, a systematic activity approach is required, integrating knowledge from different fields of science: medicine, special psychology and pedagogy, physiology, methods of therapeutic physical culture, methods of sports training. So, in this article we will take a closer look at the features of the development of strength abilities in boys of the 9th grade of a special medical group in physical education classes.*

Keywords: *development, strength abilities, young men, special medical group, physical education, physical development.*

Развитие физических качеств школьников – одна из главных задач учителя физической культуры. Развитие такого качества как мышечная сила, от развития которой зависит здоровье человека, его внешний вид, физическая и умственная работоспособность, необходимо каждому человеку, независимо от пола и в особенности школьникам. Школьный период развития физических, умственных способностей, привития работоспособности и их совершенствования, духовного развития, период формирования базы для успешной дальнейшей самостоятельной жизни молодого человека.

В практике физического воспитания среди детей и подростков специалисты выделяют три группы занимающихся по медицинским показателям: основную, подготовительную и специальную [3].

Специальная медицинская группа (далее – СМГ), в свою очередь, делится на две подгруппы:

- специальную подгруппу «А»;
- специальную подгруппу «Б» [4].

Специалисты медицинских учреждений определяют учащихся в специальные медицинские группы по характеру заболевания. Среди патологий наиболее часто встречаются нарушение в жизнедеятельности внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной, эндокринной систем. Беспокойство у специалистов вызывает заболевания органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата (ОДА), суставов, последствиями травм и повреждений [1].

По возрастному составу занимающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, разделяют на следующие группы:

- младшая специальная медицинская группа – от 7 до 10 лет;
- средняя специальная медицинская группа – от 11 до 14 лет;
- старшая специальная медицинская группа – от 15 и старше [1].

К специальной медицинской подгруппе «А» относятся учащиеся, которые имеют функциональные заболевания, поддающиеся лечению. После необходимого реабилитационного периода, физкультурных и лечебно-оздоровительных мероприятий, такие учащиеся после осмотра врача получают шанс заниматься в подготовительной группе наравне с другими учащимися [5].

К специальной медицинской подгруппе «Б» относятся учащиеся, которые имеют функциональные заболевания необратимого характера.

Перевод детей и подростков в ту или иную медицинскую группу решает после осмотра врач. Специалист сферы здравоохранения и учитель (инструктор по лечебной физической культуре) физической культуры принимают решение о способах и применяемых средствах физической

культуры на занятиях с учащимися, отнесенных к специальной медицинской группе. Так, Р.Н.Дорохов выделяет следующие возможные варианты:

– учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются физической культурой наравне с другими учащимися в классе, на фоне умеренных физических нагрузках и под постоянным контролем педагога;

– учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются лечебной физической культурой (далее – ЛФК), не посещая при этом уроки физической культуры по образовательной программе;

– учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются лечебной физической культурой в домашних условиях по заданию педагога под контролем родителей [6].

Во всех случаях для детей и подростков, отнесенных к специальной медицинской группе, специалисты по физическому воспитанию предлагают ограниченные физические нагрузки, занятия проводятся по специально разработанным программам по физической культуре. Учащиеся освобождаются от соревновательной и тренировочной деятельности в видах спорта. Однако, для детей и подростков, отнесенных к специальной медицинской группе, организуются постоянные занятия физическими упражнениями в группах ЛФК [5].

Согласно мнению А.Н.Жиденко, занятия в группах ЛФК имеют оздоровительную направленность и носят тренирующий характер. Для предупреждения пагубных последствий учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, обучают подсчитывать пульс перед занятием, после каждой его части и его окончания [7].

Так, старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и

индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5-8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек [2].

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышцы правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

Юноши 9 класса специальной медицинской группы, это подростки 14-16 летнего возраста, которые имеют отличительные от здоровых сверстников черты, характеризующие низкий уровень развития физических качеств. Относительно внешних признаков по телосложению достаточно просто определить учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе [11].

У них плохо развиты все группы мышц, непропорциональна структура телосложения (большая голова, впалая грудь, выпуклый живот, сгорбленная осанка, длинные руки и короткие ноги, и, наоборот). Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, плохо координированы, с недостаточной

подвижностью суставов, с низкой работоспособностью, с медленной реакцией, с ранимой психикой [1].

Занятия детей и подростков, отнесенных к специальной медицинской группе, доставляют проблемы не только учителю физической культуры, но и самим учащимся: над ними часто подшучивают сверстники, по этой причине они комплексуяют, у них мало что получается на занятиях. Самый простой выход из данной ситуации – организовать для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, занятия лечебной физической культурой в школе.

В настоящее время особое внимание множеством исследователей уделяется развитию силовых способностей у детей школьного возраста специальных медицинских групп. В ряде исследований С.М.Гузь, Л.Э.Пахомовой, выявлена возрастная динамика силовых способностей, определены периоды наиболее интенсивного и замедленного роста силовых показателей и проведен анализ взаимосвязи уровня развития силовых качеств и показателей, оказывающих влияние на развитие этих качеств [3, 9].

Согласно исследованиям, осуществленным Ю.Ф.Курамшиной, развитие силовых способностей начинается с восьми лет и продолжается до четырнадцати и пятнадцати лет. До настоящего времени в научных работах по данному направлению еще недостаточно изучено и предложено методик для воспитания силовых способностей подростков и юношей. Существуют разные взгляды. Большинство авторов считает, что наиболее адекватным отражением уровня силовых способностей является результат в прыжке в высоту с места с отталкиванием двумя ногами (В.М.Дьячков, Г.И.Черняев, В.П.Филин и др.) [11].

Некоторые авторы о проявлении силовых усилий, применяют термин «прыгучесть». Так, например, Л.П.Матвеев пользуется этим термином. Он установил, что уровень развития прыгучести оказывает значительное влияние

на рост легко-атлетических достижений школьников специальных медицинских групп [8].

Я.Н.Коца рассматривает прыгучесть как одну из наиболее важных характеристик общей, а часто и специальной физической подготовленности школьников. Хотя прыгучесть и является в какой-то степени врожденной способностью человека, но специальное воздействие физическими упражнениями может значительно повысить уровень силовой подготовленности занимающихся. Это возможно лишь при правильном подборе средств и методов тренировки, в соответствии с возрастными и половыми особенностями занимающихся [10].

В процессе всего учебного процесса соотношение в воспитании физических качеств у школьников специальной медицинской группы, рассматриваемого возраста, претерпевает значительные изменения. Например, при воспитании скоростно-силовых качеств, приводит к повышению у школьников уровня развития и других физических качеств.

На основе учета механизмов взаимосвязи воспитания быстроты и силы, а также других физических качеств можно сделать заключение о том, что соотношение физических упражнений в учебном процессе подготовки школьников специальной медицинской группы должно определенным образом изменяться. Так, например, существенное значение для эффективного осуществления физического воспитания имеет вопрос о взаимосвязи в развитии быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. В ряде биохимических исследований Я.Н.Коца, и др., показано, что в урочном процессе сначала возрастают биохимические показатели, имеющие отношение к аэробным процессам (т.е. к развитию выносливости), а затем уже, как бы на этой основе, увеличиваются показатели, характеризующие анаэробные возможности организма школьника. Следовательно, воспитание быстроты связано с увеличением общей выносливости, так как, не обладая ею, нельзя прибегать к большой тренировочной нагрузке, направленной на

развитие быстроты. При недостаточном уровне потенциальных возможностей осуществления аэробных биохимических процессов величина и длительность выполнения скоростно-силовых нагрузок должны возрастать весьма постепенно [10].

Подытоживая вышесказанное, можно сказать, что повышение уровня силовых способностей заключается и определяется не только возрастом и половыми различиями, но учитывается взаимосвязь между быстротой и силой, а также взаимосвязь с другими физическими качествами. А также должны учитываться применяемые средства, методы, методики, принципы. Соотношение применяемых средств в учебном процессе по силовой подготовке школьников должны изменяться.

Список литературных источников

1. Беляев, А.Н. Физическая подготовка учащихся старшего школьного возраста различных конституционных типов: автореф. дис....канд.пед.наук / А.Н. Беляев. – Волгоград, 2021. – 24 с.
2. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: метод. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2021. – 123 с.
3. Гузь, С.М. Силовая подготовка школьников / С.М. Гузь // Физическая культура в школе. – 2019. – № 4. – С. 17-23.
4. Гусев, А.А. Методика развития силовых способностей юношей на уроках физической культуры в условиях общеобразовательной школы / А.А. Гусев // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 316. – С. 165-167.
5. Дворкин, Л.С. Силовая подготовка школьников: учеб. пособие / Л.С. Дворкин, А.А. Хабаров. – Краснодар: КГАФК, 2017. – 236 с.

6. Дорохов, Р.Н. Силовая подготовка школьников: монография / Р.Н. Дорохов, А.Н. Хорунжий, Н.Р. Дорохов; под ред. Р.Н. Дорохова. – Смоленск, 2019. – 186 с.

7. Жиденко, А.Н. Особенности применения локальных упражнений при развитии силы на тренажерах / А.Е. Жищенко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7 (41). – С.32-34.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания [Текст]./ Матвеев Л.П. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

9. Пахомова Л. Э. Современные направления физкультурно-спортивного совершенствования детей и молодежи [Текст] : учеб. пособие / Л. Э. Пахомова, В.В. Сокорев, И. Н. Никулин, А.В. Воронков, и др. – Белгород : ИПК НИУ «Бел ГУ», 2012. – 128 с.

10. Спортивная физиология: учебник для ин-тов физ. Культ. /под ред.Я.Н. Коца – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

11. Теория и методика физической культуры : учебник ; под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2020. – 464 с.