

УДК 796.011

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 11-ЛЕТНИХ МАЛЬЧИКОВ НА ОСНОВЕ ПОЭТАПНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Кашенков Юрий Борисович¹

Шарагин Виктор Иванович¹, кандидат военных наук, доцент

Комаров Михаил Никонорович², кандидат педагогических наук, доцент

Доронцов Александр Викторович³, кандидат педагогических наук, доцент

¹ *Московский государственный психолого-педагогический университет*

² *Российский государственный социальный университет*

³ *Астраханский государственный медицинский университет*

Аннотация. В статье представлено исследование по определению эффективности подготовки мальчиков среднего школьного возраста на основе поэтапного использования средств скоростной, скоростно-силовой и функциональной направленности. В работе применялась стандартная методика определения показателей физической подготовленности, а по методике В.А. Кудиновой уровни развития физических качеств переводили в 100-балльную оценочную шкалу. В исследовании принимали участие 126 мальчиков в возрасте 11 лет, учащихся города Москвы. Установлено, что поэтапное включение средств скоростной, скоростно-силовой, функциональной направленности дает возможность целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств учащихся, позволяет дифференцировать процесс физического воспитания и обеспечить оптимальную соразмерность в уровнях развития физических качеств.

Ключевые слова: физическая подготовка, мальчики, средства физической подготовки, тестовые задания.

DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF 11-YEAR-OLD BOYS BASED ON THE STAGED USE OF DIFFERENT DIRECTIONS OF MEANS

Kashenkov Yuri Borisovich¹

Sharagin Viktor Ivanovich¹, candidate of military science, associate professor

Komarov Mikhail Nikonorovich², candidate of pedagogical science, associate professor

Dorontsev Alexander Viktorovich³, candidate of pedagogical science, associate professor

¹ *Moscow State University of Psychology and Education, Moscow*

² *Russian State Social University, Moscow*

³ *Astrakhan State Medical University, Astrakhan*

Abstract. The purpose of the study was to determine the effectiveness of training boys of secondary school age based on the phased use of speed, speed-strength and functional means. The work used a standard method for determining physical fitness indicators, and according to the method of V.A. Kudinova's levels of development of physical qualities were translated into a 100-point rating scale. The study involved 126 boys aged 11 years, studying in Moscow, which was carried out in the 2022-2023 academic year. The gradual inclusion of speed, speed-strength, and functional means makes it possible to purposefully influence the development of the basic physical qualities of students, allows us to differentiate the process of physical education and ensure optimal proportionality in the levels of development of physical qualities.

Keywords: physical training, boys, means of physical training, test performance.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время у учащихся среднего школьного возраста отмечаются в основном низкие и средние уровни прироста результатов физической подготовленности [2, 3, 4]. Одной из главных причин такого неустойчивого роста этих показателей является применение стандартных методик физической

подготовки [1, 5]. Нужен активный поиск эффективных средств и организационных форм физического воспитания учащихся, чтобы получить достаточные уровни физической подготовленности [6, 7, 8], но, к сожалению, таких исследований в школьной физической культуре пока явно недостаточно.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Анализ динамики физической подготовленности мальчиков в возрасте 11 лет (контрольная группа) показал, что за год обучения в школе, произошли положительные изменения по всем контролируемым показателям развития физических качеств, однако эти индивидуальные изменения были разными по величине и составили такие диапазоны: результаты бега на 30 м варьировали от 1,7% до 5,9%, прыжка в длину с места – от 2,5% до 8,3%, метания набивного мяча – от 2,6% до 4,7%, бега на 300 м – от 0,2% до 2,5%, челночного бега 3х10 м – от 2,2% до 6,2%. Так, среднестатистические результаты мальчиков в возрасте 11 лет в беге на 30 м улучшились с 6,1 с до 5,8 с, прыжке в длину с места – с 160 см до 169 см, метании набивного мяча – с 760 см до 781 см, беге на 300 м – с 60,5 с до 59,8 с, челночном беге 3х10 м – с 10,4 с до 9,9 с. Сопоставление начальных и конечных результатов показало, что эти показатели попадали в диапазон между низкими и средними уровнями приростов рассматриваемых характеристик и изменились незначительно.

Следовательно, стандартные трехразовые занятия в неделю по физической культуре в среднем общеобразовательном учреждении не имели необходимого тренирующего воздействия, а являлись лишь поддерживающим. Незначительное улучшение показателей физической подготовленности мальчиков произошло, прежде всего, благодаря естественному биологическому росту юного организма, нежели влияния педагогического фактора (контрольная группа).

Чтобы существенно изменить динамику показателей физической подготовленности учащихся, в содержание учебного процесса экспериментальной группы нами внесены изменения – поэтапное использование средств скоростной, скоростно-силовой, функциональной направленности. В начальном тестировании у большинства 11-летних мальчиков (92,9%) выявлена диспропорциональность показателей физической подготовленности: у одних обучающихся (37,5%) преобладали скоростные способности, у других (32,1%) – скоростно-силовые качества, у третьих (23,3%) – координационные способности.

Обучающиеся экспериментальной группы в первой и второй четвертях осваивали значительный объем кроссового бега, что дало возможность в данный период значительно повысить уровень развития выносливости. В меньшей степени улучшились результаты, характеризующие уровни развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

В третьей и четвертой учебных четвертях увеличились физические нагрузки скоростного и скоростно-силового характера (бег на отрезках от 30 до 60 м, прыжковые упражнения, спортивные игры) и уменьшились нагрузки функциональной направленности. Такое распределение физических нагрузок позволило улучшить показатели скоростной и скоростно-силовой подготовленности. Включение в учебные занятия спортивных игр позволило повысить к концу учебного года уровень развития координационных способностей.

В конечном обследовании у обучающихся в возрасте 11 лет экспериментальной группы индивидуальные приросты результатов бега на 30 м варьировали от 6,9% до 10,7%, прыжка в длину с места – от 7,5% до 12,3%, метания набивного мяча – от 2,5% до 10,3%, бега на 300 м – от 2,5% до 5,5%, челночного бега 3х10 м – от 5,3% до 14,2%. Так, среднестатистические результаты мальчиков этой группы в прыжке в длину с места улучшились с 161 см до 178 см (10,6%, $p<0,01$), челночном беге 3х10 м – с 10,4 с до 9,3 с (10,6%, $p<0,01$), беге на 30 м – с 6,1 с до 5,6 с (8,2%, $p<0,05$), метании набивного мяча – с 756 см до 809 см (7,0%, $p<0,05$), беге на 300 м – с 60,4 с до 58,1 с (3,8%, $p<0,05$). Таким образом, у детей экспериментальной группы выявлены более высокие достоверные приросты показателей физической подготовленности.

Следовательно, можно констатировать, что физические нагрузки у мальчиков этой группы оказали более существенное тренирующее воздействие, чем нагрузки в контрольной группе на школьных уроках физической культуры.

На основании результатов эксперимента можно констатировать, что поэтапное (от четверти к четверти) включение средств скоростной, скоростно-силовой и функциональной направленности дает возможность целенаправленно воздействовать на развитие наиболее важных физических качеств учащихся для данного периода обучения.

ВЫВОДЫ. Поэтапное использование средств скоростной, скоростно-силовой и функциональной направленности у 11-летних мальчиков позволяет достичь оптимальных приростов показателей физической подготовленности, обеспечивает соразмерность в уровнях развития физических качеств.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамишвили Г. А., Карпов В. Ю. Основные направления дифференцирования физического воспитания учащихся в общеобразовательном учебном заведении // Научный поиск. 2015. № 1. С. 67–70.
2. Карпов В. Ю., Еремин М. В., Калинин А. Д., Абрамишвили Г. А. Исследование динамики показателей физической подготовленности мальчиков 12-13 лет в рамках школьной программы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9 (127). С. 109–113.
3. Карпов В. Ю., Марьина Н. В., Скоросов К. К. Теоретико-методические аспекты сопряженного развития физических качеств и формирования техники двигательных действий у девочек среднего школьного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 91–96.
4. Карпов В. Ю., Околенова В. А., Абрамишвили Г. А. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. 2009. № 2 (8). С. 161–169.
5. Карпов В. Ю., Марьина Н. В. Повышение скоростных возможностей у школьников на основе формирования двигательных навыков бега // Известия Сочинского государственного университета. 2012. № 2 (20). С. 135–141.
6. Карпов В. Ю. Инновационные подходы к преподаванию учебной дисциплины "Теория и методика физической культуры" // Социальная политика и социология. 2013. № 4-1 (96). С. 49–58.
7. Шамардин А. И., Кудинова В. А. Проектирование технологии личностно ориентированного физического воспитания школьников // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2008. № 1 (25). С. 92–93.
8. Abramishvili G. A., Karpov V. Y., Eremin M. V. The technology of differentiated physical education of primary-age pupils // Asian Social Science. 2015. Vol. 11, No. 19. P. 329–334.

REFERENCES

1. Abramishvili G.A. and Karpov V.Yu. (2015), "The main directions of differentiation of physical training of pupils in general educational institution", *Scientific search*, No. 1, pp. 67–70.
2. Karpov V. Yu., Eremin M. V., Kalinin A. D. and Abramishvili G. A. (2015), "Research dynamics of physical fitness indicators of 12-13 years boys within the school program", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9, pp. 109–113.
3. Karpov V. Yu., Maryina N. V. and Skorosov K. K. (2015), "Theoretical and methodological aspects of the conjugate development of physical qualities and the formation of the technique of motor actions in girls of secondary school age", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6, pp. 91–96.
4. Karpov V. Yu., Okolelova V. A. and Abramishvili G. A. (2009), "Healthy lifestyle as a global problem of modernity", *Proceedings of The Sochi State University*, No. 2 (8), pp. 161–169.
5. Karpov V. Yu. and Maryina N. V. (2012), "Increase of speed opportunities at school students on the basis of formation of movement skills of run", *Bulletin of Sochi State University of tourism and resort business*, No. 2 (20), pp. 135–141.
6. Karpov V. Yu. (2013), "Innovative approaches to teaching discipline: "Theory and methodology of physical education", *Social politics and sociology*, No. 4-1 (96), pp. 49–58.
7. Shamardin A. I. and Kudinova V. A. (2008), "Designing technology for personality-oriented physical education of schoolchildren", *Bulletin of Volgograd State Pedagogical University*, Vol. 25, No. 1, pp. 92–93.
8. Abramishvili G. A., Karpov V. Yu. and Eremin M. V. (2015), "Technology of Differentiated Physical Education of Primary-Age Pupils", *Asian Social Science*, Vol. 11, No. 19, pp. 329–334.

Поступила в редакцию 14.12.2023.

Принята к публикации 12.01.2024