

Саввин Артемий Юрьевич

преподаватель

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет
физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»

г. Санкт-Петербург

DOI 10.31483/r-152358

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА СТРУКТУРУ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ С РАЗНЫМ ТИПОМ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема совершенствования физической подготовленности с учетом индивидуально-типических различий в структуре моторики занимающихся. Цель исследования – выявление основных тенденций в изменении структуры физической подготовленности девушек и юношей различных типов двигательных способностей под влиянием занятий, преимущественно направленных на равномерное развитие всех основных качеств.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, педагогика, методика, спортивная подготовка.*

Проблема совершенствования физической подготовленности с учетом индивидуально-типических различий в структуре моторики занимающихся до сих пор остается недостаточно разработанной. Существуют противоречивые точки зрения по поводу устранения диспропорций в уровне физической подготовленности. Одни авторы рекомендуют «подтягивать» отстающие в развитии качества до среднеговозрастного или модельного уровня (Попенченко В.В., 1979; Петровский В.В., 1990; Шлёмин А.М., 1995), вторые – воздействовать на «ведущие» (Пискова Д.М., 1996; Семенов М.И., 1996), а третьи – одновременно совершенствовать «ведущие» и «отстающие» качества (Коновалова Е.А., 1995; Губа В.П., 1999).

Цель данной работы – выявление основных тенденций в изменении структуры физической подготовленности девушек и юношей различных типов двигательных способностей под влиянием занятий, преимущественно направленных

на равномерное развитие всех основных качеств; подтягивание «отстающих» и совершенствование «ведущих» качеств.

Эксперимент проводился с учащимися 1–3 курсов в возрасте 18–21 лет на базе университета НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

Всего в педагогическом эксперименте приняло участие 34 девушки и 45 юношей, из числа которых было выделено 12 типов: три «силовые», три «скоростные», три «скоростно-силовые», три «выносливые». В каждой группе занятия проводились по методике равномерной подготовки, углубленно-акцентированного развития «отстающих» и «ведущих» качеств. В процессе занятий использовались разнообразные средства, включенные в учебные программы (легкоатлетические упражнения, спортивные игры, гимнастические упражнения и др.). В зависимости от того, к какой типа-группе относились испытуемые, соотношение времени выполнения физических упражнений из разных разделов программы было различным. Об эффективности отдельных экспериментальных программ разной направленности мы судили по величине прироста результатов в двигательных тестах.

В ходе естественного педагогического эксперимента доказано, что у юношей и девушек определенного типа двигательных способностей происходят разные сдвиги в структуре физической подготовленности при применении разных программ занятий. У юношей «силового» типа наиболее эффективна методика, направленная на равномерно-пропорциональное развитие качеств – суммарный прирост в четырех тестах составляет 75,4%. При преимущественном развитии «ведущих» качеств прирост составил 53,2% и «отстающих» – 23,3%. Для учащихся, в структуре моторики которых доминируют скоростные и скоростно-силовые качества, наибольшая величина сдвигов в тестах обнаружена при акцентированном развитии «ведущих» качеств (55,0 и 89,6%). При этом у юношей «скоростного» типа методики равномерного развития качеств и подтягивания «отстающих» качеств оказывают почти одинаковое влияние (45,3% и 46,3%). В скоростно-силовой группе равномерное развитие качеств создает лучшие, по сравнению с развитием «отстающих», предпосылки для всесторонней

физической подготовленности. В группе юношей «выносливого» типа наиболее высокий прирост в тестах наблюдается при развитии «отстающих» физических качеств (56,9%).

У девушек разных типа-групп обнаружен больший прирост результатов в тестах, чем у юношей. Наряду с этим у них также наблюдается несколько иная картина в выравнивании уровней развития основных физических качеств по сравнению с юношами.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что совершенствование физической подготовленности с учетом типа двигательных способностей и морфологических особенностей девушек и юношей позволяет дифференцировать процесс физического воспитания и обеспечить оптимальную соразмерность в уровне развития различных двигательных качеств.

Список литературы

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – Физическая культура / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 327 с. EDN QWTAXJ

2. Платонов В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов (часть 2) / В.Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – 2010. – №3. EDN OKDDIL

3. Влияние различных видов спорта на деятельность функциональных систем организма человека / Н.А. Фудин, В.М. Еськов, О.Е. Филатова [и др.] // Вестник новых медицинских технологий. – 2015. – №1. – С. 2–1.