

УДК 769.015

**РАЗВИТИЕ СОБСТВЕННО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ  
ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ОБЪЕДИНЕНИЙ  
ПО ИНТЕРЕСАМ У ШКОЛЬНИКОВ**

**Р. С. Томашев**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Статья посвящена раскрытию особенностей развития собственно-силовых способностей посредством упражнений атлетической гимнастики на занятиях объединений по интересам у школьников.

*Ключевые слова:* силовые способности, собственно-силовые способности, методика развития, средства и методы, атлетическая гимнастика, морфофункциональные и психологические особенности, дети в возрасте 10–12 лет, занятия по интересам.

Школьный возраст является благоприятным для воспитания и развития многих физических способностей. Так, младший школьный возраст является сенситивным для раскрытия собственно-силовых способностей и развития собственно-силовых качеств. Поэтому детям младшего школьного возраста достаточно легко даются упражнения на снарядах и акробатические упражнения. При этом мальчики данного возраста обладают высокой чувствительностью к динамическим силовым упражнениям, а девочки – к силовой выносливости. Анализ данных литературы, касающихся исследования развития собственно-силовых способностей у современных школьников, показал наличие противоречия. С одной стороны, ряд авторов констатирует снижение собственно-силовых качеств современных школьников (В. В. Дубинецкий [1]). Другая группа исследователей свидетельствует о том, что большинство школьников без особых затруднений справляется с выполнением контрольных учебных нормативов, предусмотренных школьной программой (В. В. Зарко [3], О. Ю. Давыдов [9]). Однако большинство исследователей приходят к выводу о том, что основой методики развития собственно-силовых способностей посредством упражнений атлетической гимнастики на занятиях объединений по интересам у школьников является большое количество упражнений из различных видов спорта, а именно: упражнения на развитие силовых качеств мышечного аппарата из области атлетической гимнастики, использования тренажеров, гантельной гимнастики и штанги, а также подтягивания, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

В ходе проведенного исследования мы пришли к ниже представленным результатам и выводам.

Собственно-силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата. При развитии собственно-силовых способностей используют различные средства с повышенным сопротивлением, их называют силовыми [2, с. 14].

Средствами развития силы являются упражнения с отягощениями и упражнения взрывного характера. Наиболее распространенными методами развития силы являются метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический (статический) метод и метод электрической стимуляции мышц [2, с. 21].

В настоящее время вопросы физического воспитания в контексте дополнительной учебной деятельности (занятий объединений по интересам) приобретают все большую актуальность. Связано это и со сложившейся эпидемиологической обстановкой в мире, с необходимостью быть максимально востребованным и конкурентоспособным на рынке труда, несмотря на внешние обстоятельства [1, с. 17].

Младший школьный возраст – это период в жизни ребенка, имеющий четкие границы, определенные обучением в начальной школе. Традиционно это возраст с 6–7 до 10–11 лет. Главное психическое новообразование, к которому приводит кризис семи лет, – потребность в новой социальной позиции – позиции школьника. Развитие физических качеств у детей 10–12 лет имеет свои возрастные особенности: развитие различных физических качеств происходит неравномерно [3, с. 8].

Педагогическое исследование, направленное на развитие собственно-силовых способностей посредством упражнений атлетической гимнастики на занятиях объединений по интересам у школьников было реализовано на базе ГУО «Средняя школа № 46 г. Могилева». Так, на первом этапе исследования (сентябрь 2022 г.) была выполнена диагностика собственно-силовых способностей среди 40 испытуемых (20 мальчиков составили экспериментальную группу, 20 – группу контроля) в возрасте 10–12 лет. Были апробированы контрольные тесты. Для оценки собственно-силовых способностей у школьников применялись следующие контрольные тесты: поднятие туловища, кол-во раз за 30 сек., подтягивания, кол-во раз за 30 сек., сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 30 сек., поднятие ног до прямого угла в висе, кол-во раз за 30 сек., вис на согнутых руках (в сек.). Избранные контрольные испытания позволили нам установить собственно-силовые способности у школьников. Статистически было доказано, что исходный уровень собственно-силовых способностей среди испытуемых группы «Эксперимента» и группы «Контроля» равнозначен.

В контексте формирующего этапа исследования реализована работа по развитию собственно-силовых способностей посредством

упражнений атлетической гимнастики на занятиях объединений по интересам у школьников на базе ГУО «Средняя школа № 46 г. Могилева». Формирующий эксперимент был проведен с 20 учащимися экспериментальной группы. Мальчики из контрольной группы продолжили заниматься по типовой программе, основу которой составляли общеразвивающие упражнения и спортивные игры. Цель опыта – развитие собственно-силовых способностей посредством упражнений атлетической гимнастики на занятиях объединений по интересам у школьников. Занятия проводились 2 раза с октября 2022 г. по март 2023 г. Было реализовано 35 занятий с обучающимися 10–12 лет. При проведении теоретических и практических занятий использовались различные методы обучения и воспитания учащихся, такие как рассказ, беседа, наглядные методы обучения (демонстрации видеофрагментов, слайд-фильмов), анализ технических и тактических действий, групповые практические занятия. Для активизации познавательной деятельности учащихся использовались игровые и интерактивные методы обучения. В результате освоения программы у учащихся будут сформированы знания о правилах поведения и мерах безопасности на занятии «Атлетическая гимнастика»; физиологии спортивной тренировки; методах планирования самостоятельных занятий. Сформированы умения: выполнять технические элементы из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр; выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; оказывать первую помощь при травмах; применять знания в области физической культуры и спорта для проведения самостоятельных занятий по атлетической гимнастике; применять в жизни прикладные и спортивные навыки, включая легкую атлетику, гимнастику, спортивные игры; организовывать и проводить занятия по атлетической гимнастике; заботиться о физическом совершенствовании, вести здоровый образ жизни.

Третий этап исследования был заключительным: была проведена повторная диагностика с использованием методов контрольного тестирования. Проведенное исследование позволило резюмировать следующее: анализ литературы выявил, что силовая подготовка учащихся 10–12 лет в настоящее время находится в недостаточной разработанности и значительно отстает от требований современной практики. Разработана экспериментальная методика развития собственно-силовых способностей мальчиков 10–12 лет. Основу этой методики составил

опыт развития собственно-силовых способностей посредством упражнений атлетической гимнастики на занятиях объединений по интересам у школьников. Результаты педагогического эксперимента показали, что в тестах «Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек.», «Подтягивания, кол-во раз за 30 сек.», «Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 30 сек.», «Поднимание ног до прямого угла в висе, кол-во раз за 30 сек.», «Вис на согнутых руках (в сек.)» школьники экспериментальной группы, занимающиеся с упражнениями атлетической гимнастикой на занятиях объединений по интересам достоверно улучшили среднегрупповые результаты, а в контрольной группе достоверных изменений, несмотря на общее улучшение результатов, не обнаружено. В результате проверки эффективности разработанной методики в ходе педагогического эксперимента было установлено, что она позволяет эффективно развивать собственно-силовые способности обучающихся 10–12 лет посредством упражнений атлетической гимнастики на занятиях объединений по интересам.

Подводя итоги исследования, отметим практическую значимость работы: она в том, что результаты и опыт развития собственно-силовых способностей посредством упражнений атлетической гимнастики на занятиях объединений по интересам у школьников могут быть апробированы на базе государственных учреждений образования. Материалы исследования могут быть использованы в качестве методологической основы в процессе разработки лекционного учебного материала для студентов по вопросам развития собственно-силовых способностей у школьников. Подобранный диагностический инструментарий будет полезен педагогическим работникам и тренерам для диагностики уровня развития собственно-силовых способностей.

### Список использованной литературы

1. Дубинецкий, В. В. Сопряженное развитие силовых способностей юных дзюдоистов при обучении захватам с использованием тренажерного устройства : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Дубинецкий ; Краснояр. гос. пед. ун-т. – Красноярск, 2007. – 52 с.
2. Давыдов, О Ю. Система базовой атлетической подготовки учащихся : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / О. Ю. Давыдов ; Адыг. гос. ун-т. – Майкоп, 2012. – 50 с.
3. Зарко, В. В. Личностно-ориентированная физическая подготовка школьников на основе средств и методов атлетической гимнастики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Зарко ; Адыг. гос. ун-т. – Майкоп, 2014. – 26 с.