

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 8-11 ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГОРЬЯ

*Турусбеков Б.Т., Акбанова Г.А., Каниметова К.А.
Кыргызская Государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек*

Резюме: В статье рассматривается влияние скоростно-силовой подготовленности и выносливости детей высокогорья 8-11 лет на их общее физическое развитие.

Ключевые слова: физическая подготовленность, скорость, сила мышц, выносливость, высокогорье.

БИЙИК ТООЛУУ ШАРТТА ЖАШАГАН 8-11 ЖАШТАГЫ МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ТУЛКУ БОЮНУН ДАЯРДЫГЫ

*Турусбеков Б.Т., Акбанова Г.А., Каниметова К.А.
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

Корутунду: Макалада бийик тоо шартындагы 8-11 жаштагы балдардын ылдам күч даярдыгына жана чыдамкайлуулугуна жалпы тулку боюнун өнүгүүсүнө тийгизген таасири каралган.

Негизги сөздөр: дене өркүндөөсү, дене даярдыгы, бийик тоо, тездик, булчуң күчү, чыдамкайлык.

THE SCHOOLCHILDREN'S PHYSICAL PREPARATION OF 8-11 YEARS LIVING IN HIGHLANDS CONDITIONS

*Turusbekov B. T., Akbanova G. A., Kanimetova K.A.
Kyrgyz State physical culture and sport of academy, Bishkek c.*

Abstract: In article influence of high-speed and power readiness and endurance of children of highlands of 8-11 years on their general physical development is considered.

Keywords: physical preparation, speed, force, endurance.

Цель исследования – оценка физической подготовленности школьников младших классов, проживающих в условиях высокогорья.

Оценивали уровень физической подготовленности школьников (8-11 лет), проживающих в условиях высокогорья. Обследовано 400 школьников из них 200 мальчиков и 200 девочек. Определяемые нами физиологические свойства: быстрота, скоростно-силовые качества, мышечная сила.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, тестирование по

комплексу «Ден-Соолук», статистическая обработка фактического материала.

Результаты исследования. 1. Быстрота. Возрастное развитие быстроты школьников, проживающих в условиях высокогорья, мы судили по результатам бега на 30м и челночного бега.

2. Бег на 30 м. Результаты бега на 30м школьников в возрастном аспекте. Средние значения результатов бега на 30м у мальчиков варьируют от $7,5 \pm 0,7$ м/с до $6,4 \pm 0,2$ м/с, у девочек от $7,55 \pm 0,6$ м/с до $6,35 \pm 1,1$ (рис.1).

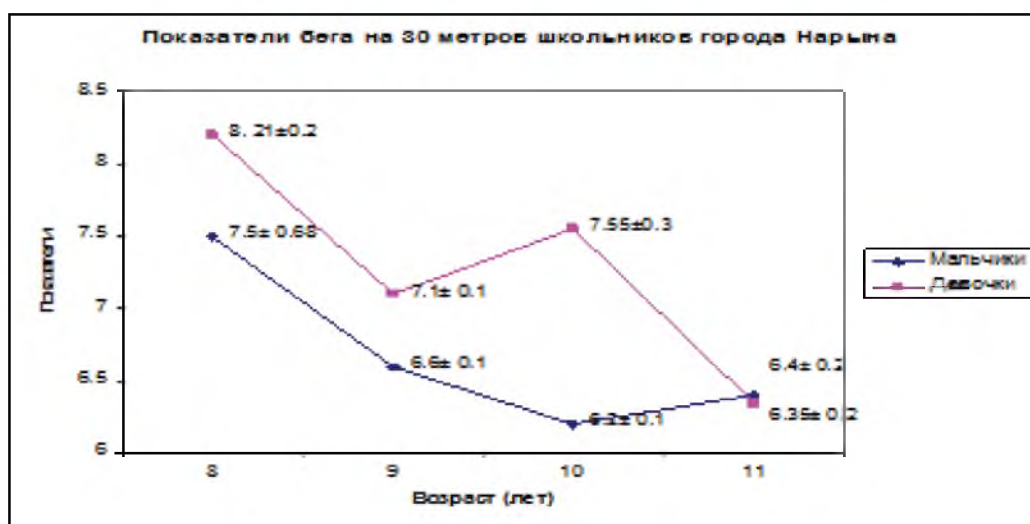


Рис 1. Результаты бега на 30м мальчиков и девочек в возрасте 8-11 лет. г.Нарын

Наибольший годовой прирост скорости бега наблюдается у мальчиков 11 лет, а у девочек - в 10 лет. Результаты бега у мальчиков выше, чем у девочек. При сравнении с нормативными данными по программе физического воспитания учащихся средних образовательных учебных заведений скорость бега обследованных нами школьников ниже на значительную величину. Показатели мальчиков скорости бега выше, чем у девочек на 1,1 сек. Всего уложилось в нормативы 72% мальчиков и 61% девочек. Достоверность различия в показателях бега составляет $P > 0,05$. По данным З.И.Кузнецовой (1975, именно в возрасте 8-9 лет при беге происходит интен-

сивное развитие движения. Максимальная величина темпа мальчиками достигается к 10 годам, девочками - к 11 годам, и в дальнейшем почти не изменяется.

Таким образом, быстрота у детей среднегорья и низкогорья развито лучше и в беговых упражнениях они всегда быстрее горцев. Эта закономерность сохраняется до зрелого возраста (С.Г. Воронин, 1984).

3. Челночный бег. Показатели челночного бега у мальчиков варьируются в пределах $11,8 \pm 0,1$ до $14,3 \pm 2,7$ м/с и у девочек - от $12,89 \pm 18,36$ м/с. Наибольший годовой прирост наблюдается у мальчиков в 11 лет и у девочек в 10 лет (рис 2). Во всех возрастных группах мальчики опережают девочек.

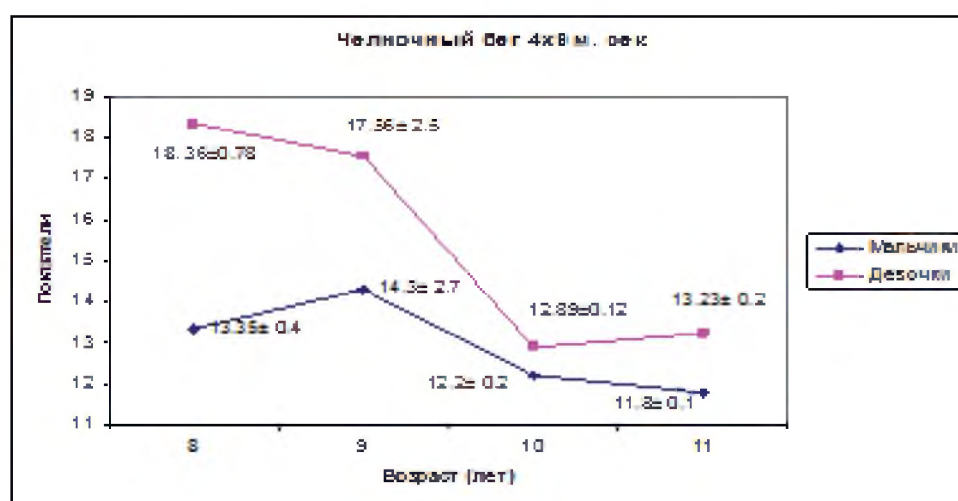


Рис 2. Результаты челночного бега мальчиков и девочек 8-11 лет. г.Нарын

При тестировании 77% обследованных мальчиков и 75% девочек выполнили нормативы. Сравнительный анализ быстроты учащихся, проживающих в условиях высокогорья, с учениками низкогорья показал, что обследованные нами дети по этому показателю отстают от них. Это связано с тем, что дети и подростки отстают в физическом развитии от учащихся низкогорья на 1,5-2 года. В связи с этим и фазовость проявления сенситивных периодов у них проявляется позже.

Силовые показатели определялись по результатам прыжка в длину с места, подтя-

гиваний на перекладине у мальчиков и поднимания туловища у девочек.

4. Прыжок в длину с места. Показатели взрывной силы у мальчиков колеблются в пределах от $136,9 \pm 17,6$, у девочек - от $126,07 \pm 27,6$ м до $133,2 \pm 14,0$ (рис 3). Мальчики во всех возрастных группах опережают девочек. Наибольший годовой прирост оказался у мальчиков в 10 лет и у девочек в 11 лет (рис. 3). Однако, показатели взрывной силы у мальчиков и девочек по сравнению с подростками низкогорья и среднегорья оказались ниже. В нормативы не уложилось 32% от всех обследованных школьников.

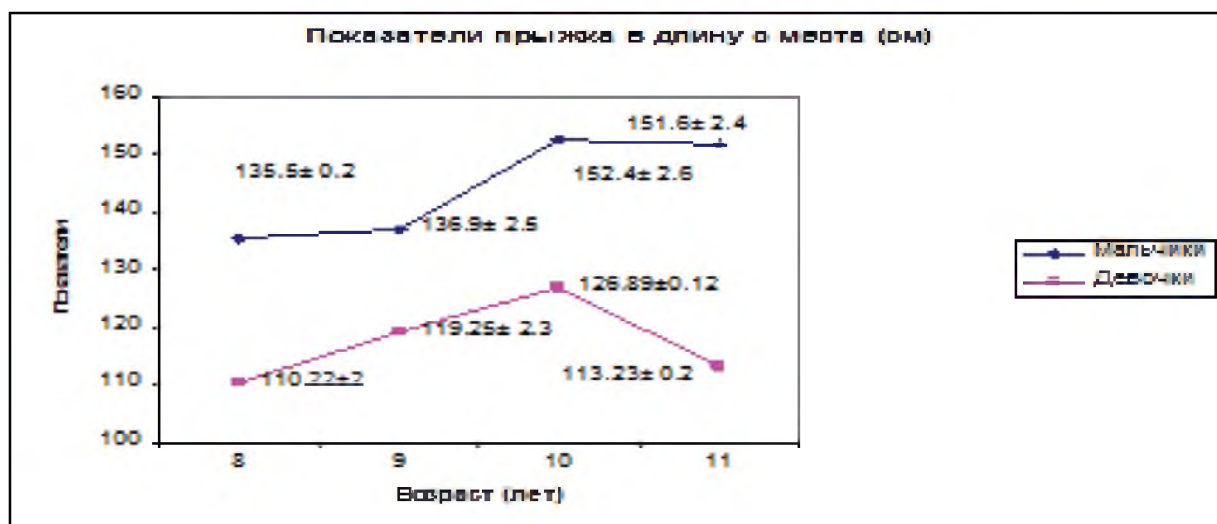


Рис.3. Результаты прыжка в длину с места мальчиков и девочек 8-11 лет. г.Нарын

5. Подтягивание на перекладине в висе (мальчики) и поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки). Количество подтягиваний у мальчиков колеблется в пределах от 2 ± 1 раза до $4,2 \pm 3,1$ раза (рис. 4). С возрастом этот показатель улучшается. У девочек показатель поднимания туловища из положения лежа на спине колеблется от $6,44 \pm 4,6$ раза до $15,26 \pm 8,1$ раза (рис.5). Как мальчиков, так и девочек эти показатели, ха-

рактеризующие мышечную силу, возрастают с возрастом. Нормативы выполнили 81% мальчиков и 79% девочек.

Сравнительный анализ показателей подтягивания на перекладине мальчиков и поднимание туловища из положения лежа на спине, показал, что у детей низкогорья они оказались ниже, что еще раз свидетельствует о том, что фазовость проявления сенситивных периодов у них проявляется позже.

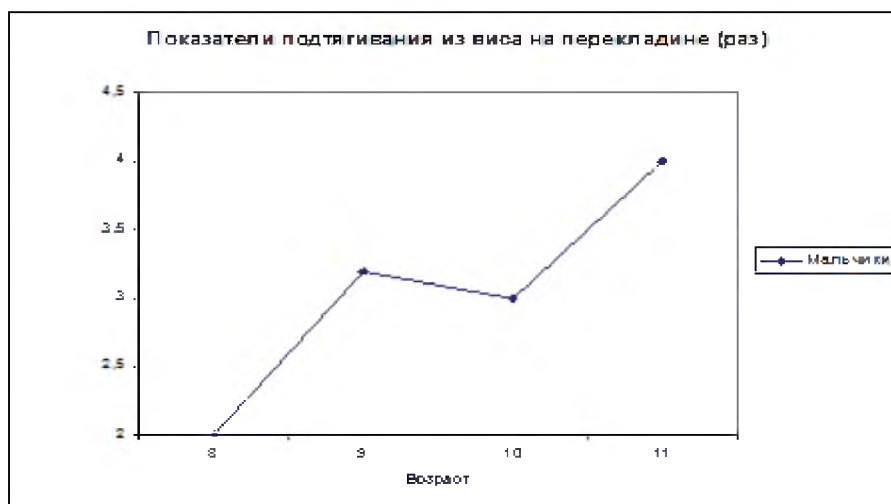


Рис. 4. Результаты отягивания из виса на перекладине (к-во раз)

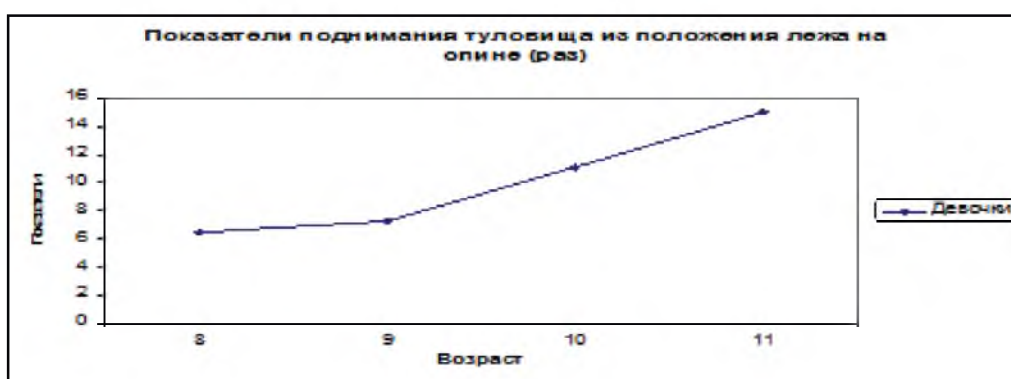


Рис 5. Результаты поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз)

6. Бег на 800 м. У мальчиков 8-10 лет скорость бега варьируется от $7,7 \pm 0,5$ до $7,3 \pm 0,3$ минут, а у девочек - от $7,61 \pm 0,4$ (рис 6). Наибольший прирост скорости бега как мальчиков, так и девочек наблюдается в возрасте 10 лет. С возрастом скорость бега увеличивается как мальчиков, так и у девочек. Однако результаты мальчиков были выше, чем у девочек.

7. Бег на 1500 м. Тестирование на специальную выносливость мы проводили с мальчиками и девочками 11 лет. Результаты бега на 1500м у мальчиков варьируются от $7,54 \pm 0,05$ мин, а у девочек от $9,1 \pm 0,6$. Мальчики по результатам бега опережают девочек (рис.7).

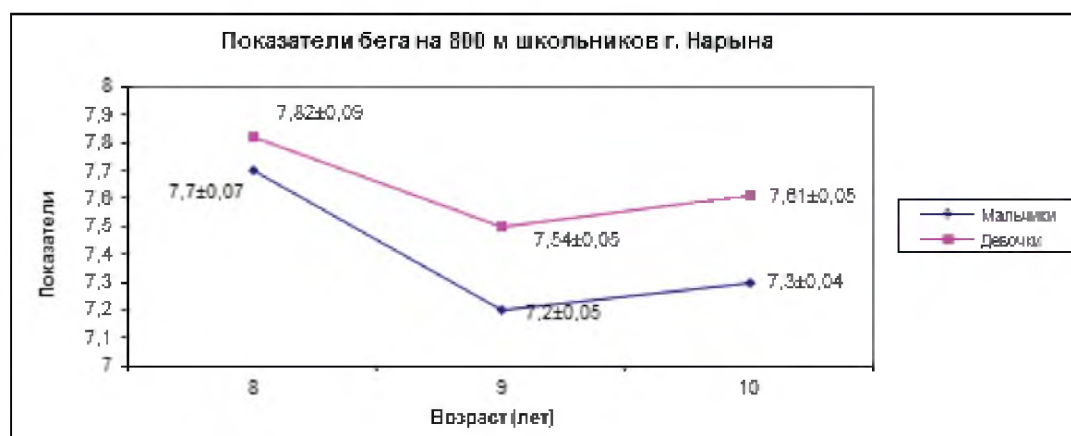


Рис. 6. Результаты бега школьников на 800 м. г.Нарын

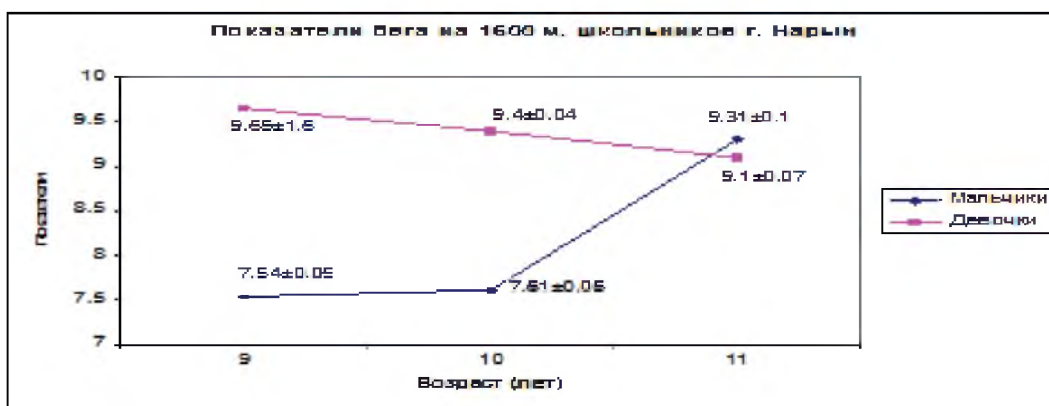


Рис.7 Результаты бега на 1500м.

Двигательные тесты – бег на 800м и 1500м - характеризуют специальную выносливость школьников. Как видно из таблиц, показатели скорости бега на 800м во всех возрастно-половых группах возрастают, однако у мальчиков они выше, чем у девочек. Нормативы выполнили 79% обследованных детей, проживающих в условиях высокогорья.

Рекомендации:

- Физическое воспитание школьников должно согласовываться, координироваться со всеми сторонами воспитания и содействовать всесторонней подготовке к производительному труду и защите Родины. Особенно мы должны с большим вниманием отнестись к школьникам, которые постоянно живут в условиях высокогорья. На основании проведенных исследований школьников младших классов для развития физических качеств рекомендуем включать гимнастические и легкоатлетические упражнения, а также лыжную подготовку.

- В 1-2-х классах ведущее место должны занимать подвижные игры с элементами спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики и упражнений общего развивающего характера: ходьба, бег, прыжки, метание набивного мяча, упражнения для развития равновесия, лазания.

- Для детей, проживающих в условиях высокогорья, в программу физического воспитания обязательно следует включать лыжную подготовку. Если для этого нет необходимых условий, то лыжная подготовка должна заменяться другими упражнениями.

- Начиная с 3 класса, в программу физического воспитания необходимо включать простейшие акробатические упражнения, опорные прыжки, смешанные и простые висы, легкоатлетические упражнения, подвижные игры с элементами спортивных и легкоатлетических игр.

- В 3-4-х классах лыжная подготовка должна обязательно входить в программу физического воспитания.

- Задачи по физическому воспитанию должны сводиться к формированию у детей общих физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости) и конкретных двигательных навыков. Так, в первом классе необходимо обучать правильной осанке, свободному шагу в ходьбе и беге, научить детей правильно приземляться в прыжках, метать легкие предметы, стоя лицом к лицу. Дети должны освоить простые построения и перестроения, знать свое место в строю.

- Двигательные действия должны строиться с учетом физического развития и сенситивных критических периодов для каждого возраста.

- Для оздоровительно-гигиенического воспитания школьников должно быть включено плавание, которое и без спортивной направленности отлично влияет на осанку и формирование правильной стопы.

- В 4 классе программный материал по физическому воспитанию должен быть построен с учетом вышеперечисленных рекомендаций. Первая степень «Забота о здоровье» комплекса Ден-Соолук должна быть

связана с учебным материалом и с требованиями, входящими в перечень умений и навыков школьников начальных классов.

• В процессе обучения детей возраста 8-11-ти лет необходимо строго учитывать анатомо-физиологические и психологические данные, характерные для этого возраста. В этом возрасте прежде всего важны упражнения оздоровительно гигиенического характера.

Литература

1. Абдырахманов А.А. Региональные особенности физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Матер.междун. научного конгр. посв. III Центр. азиат. играм. – Бишкек, 1999. – С.153-156.

2. Волков В.М. Возрастная физиология физических упражнений. Учебное пособие. – Смоленск: СГИФК, 1978. – 67с.

3. Кауфман Ф.А., Турусбеков Б.Т., с соавт. Оценка морфофизического развития школьников-горцев. Методические рекомендации для тренеров и врачей, работающих с юными спортсменами. – Фрунзе, 1987. – 30с.

4. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников./Физкультура в школе, 1975. – № 1. – С. 7-9.

5. Мамытов А.М., Мамбеталиев К.У. Абдырахманов А.А. Программа по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений (школы, гимназии, лицей). МОКР и КГАФКиС.– Бишкек, 2004. – 38с.

6. Турусбеков Б.Т., Акбанова Г.А.. Возрастная физиология. Учебник для педагогических и медицинских институтов. – Бишкек, 2008. – 286с.

7. Ainsworth В.Е., W.L. Haskell, F.S. Leon et al. Compendium of physical activities. Med. Sci Sport Exerc. 1993; 25, p.71-80.

8. Davidaviciene G. Apie moksleiviu sveikata. Кн.: Socialiniai sveikatos aspektai. Vilnius-Kaunas LMS. 1992, p. 26-29.