

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ДАШИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ РАЗГИБАТЕЛЕЙ НОГ У ШКОЛЬНИКОВ

А.В. Кильчевский, В.Е. Кильчевский

Одним из главных и наиболее сложных вопросов физического воспитания учащихся является, по нашему мнению, развитие физических качеств. Своеобразным теоретическим фундаментом действующей в общеобразовательных школах программы физического воспитания, на котором базируется развитие физических качеств, является концепция сенситивных периодов. В бывшем СССР её начали разрабатывать более шестидесяти лет назад. Вначале она разрабатывалась А.С. Выготским (1935) с целью оптимизации учебно-воспитательной работы с детьми. Применительно к физическому воспитанию учащихся, начиная с 1959 года, эта концепция получила дальнейшее развитие в работах В.С. Фарфеля, а позднее и многих других учёных. Согласно научной теории, это наиболее благоприятные периоды для развития физических качеств. При этом имеется в виду, что именно в такие периоды работа, направленная на развитие физических качеств, даёт наибольший педагогический эффект. Практически эти периоды определяются при обработке методами математической статистики среднегодовых сдвигов результатов за весь период обучения в школе в тех упражнениях, в которых это двигательное качество наиболее ярко проявляется.

В связи с тем, что эта проблема очень объемная, мы в данной работе решили остановить свое внимание на небольшой ее части, а именно, на развитии скоростно-силовых качеств разгибателей ног у детей школьного возраста.

По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых качеств, так как высокий уровень развития этих качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности занимающихся (В.М. Дьячков, 1958, 1961; Ю.В. Верхошанский, 1961, 1963, 1966, 1968, и др.)

Школьная программа требует развивать это качество в соответствии с сенситивными периодами, у мальчиков в 4-ом, 7-10-х классах, у девочек в 3-ем, 4-ом, 5-ом классах. Соответственно в других классах на развитие этого качества не рекомендуется затрачивать значительное время и силы, ибо возрастные периоды этих классов считаются неблагоприятными. А это значит, что значительного прироста результатов не будет. Вместе с тем, если по какой либо причине в благоприятный период не было уделено внимание на развитие качества, то наверстать упущенное в дальнейшем не представляется возможным. (Автореферат докторской диссертации А.А. Гужаловского).

В школьной программе для определения уровня развития скоростно-силовых качеств разгибателей ног используют контрольное упражнение прыжок в длину с места, так как, по мнению многих авторов, это упражнение

достаточно точно отражает уровень развития скоростно-силовых способностей нижних конечностей.

Мы провели теоретический анализ и обобщение большого количества работ по проблеме определения сенситивных периодов развития скоростно-силовых качеств разгибателей ног, опубликованных после 1974 года. Оказалось, что практически нет ни одного исследования, результаты которых полностью совпали бы. Еще в 1974 году, изучая работы различных учёных, посвящённых проблеме определения благоприятных периодов развития скоростно-силовых качеств разгибателей ног, В.П. Филин отмечал, что результаты этих исследований не совпадают. После публикации В.П. Филина прошло много времени, но решения проблемы нет и до сих пор.

В процессе подготовки специалистов в области физической культуры одной из основных дисциплин является теория и методика физической культуры. В основных учебниках по теории и методике (Ашмарин Б.А., 1979г., Матвеев Л.П., 1991г) представлен рисунок критических периодов развития физических качеств детей школьного возраста (по Гужаловскому А.А.) из которого следует, что критических периодов развития скоростно-силовых качеств разгибателей ног у мальчиков нет, а у девочек они приходятся на возрастные группы 9-10, 10-11, 11-12 лет.

Проведённый нами анализ программных требований в прыжках в длину с места у школьников 1-10-х классов показал, что наблюдаются случаи, когда и в неблагоприятные периоды для развития названного двигательного качества у учащихся имеют место значительные приросты результатов. Часто годовой прирост результата в неблагоприятные периоды даже выше, чем в благоприятные. Теоретически такого положения быть не должно. Очевидно, что здесь имеет место противоречие между теорией и практикой. Это является ярким свидетельством того, что вопрос использования сенситивных периодов в практике физического воспитания учащихся общеобразовательных школ на сегодняшний день остаётся ещё далеко нерешённым.

Литература:

1. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореферат диссертации на соискание учёной степени доктора педагогических наук. Москва, 1979г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1991, - 543 с, ил.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1979.