

ИССЛЕДОВАНИЕ КОСВЕННОГО ПЕРЕНОСА ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ДОЛЖНЫЕ НОРМЫ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Ангел Александр¹,
Гросул Валерия²,*

^{1,2}Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу

Ключевые слова: старшекласники, физическая подготовка, средства, методы, тесты.

Актуальность. Силовая подготовка предусматривает не только повышение максимальных показателей силовых качеств, но и совершенствование способностей к их утилизации в процессе организованной и самостоятельной двигательной активности, основанное на оптимальном соответствии уровня развития должных норм подготовленности положительно отражающихся на физическом здоровье учащихся.

Цель исследования - совершенствование системы школьного физического воспитания по принципу косвенного переноса силовых способностей на улучшение показателей физической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение.

Полученные в процессе преобразующего педагогического эксперимента данные подтверждают эффективность применения упражнений с отягощениями на занятиях силовой направленности, положительно влияющих на общую физическую подготовленность юношей-старшекласников, обеспечивающая комплексное развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей систем их организма, его слаженности в процессе мышечной деятельности.

Определено, что достижения лицеистов в ЭГ превосходят лицеистов КГ во всех упражнениях. Такому значительному приросту в тестах способствовало сочетание различных методов развития силы и режимов работы мышц.

Известно, что в период полового созревания старшекласников занятия силовой направленности стимулируют интенсивное выделение тестостерона, способствующий выраженному увеличению силовых способностей за счет увеличения безжировой массы тела в ЭГ – индекс массы тела составлял 23,5, в КГ менее благоприятный – 26,4, что отражает тенденцию к избытку жировой массы тела, сдерживающая проявление двигательной активности в пределах должных норм физической подготовленности.

Выводы.

Проведенные контрольно-педагогические тесты показали, что для обеспечения всесторонней физической подготовленности юношей-старшекласников, наиболее эффективной являются комплексная форма занятий силовой направленности. Используемая методика упражнений с отягощениями на занятиях старшекласников позволяет повысить уровень дееспособности их организма, что подтверждают результаты экспериментальной группы: прирост в подтягивании – 82,9%; в подъеме туловища – 26,8%; в беге на 60 м – 10,6%; в беге на 1000 м – 8,1%; в прыжке в длину – 13,4%; в прыжке в высоту – 20,7%; в метании набивного мяча – 18,7%.