

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ ЛИЧНОСТИ, ИЛИ ЕЩЁ РАЗ О ВОСПИТАНИИ СПОРТОМ

Г.В. Ванакова

Один из наиболее эффективных путей развития волевых качеств — использование средств физического воспитания. В выработке волевых качеств личности у юношей имеется определённая последовательность. Вначале развиваются в основном динамические физические качества — сила, быстрота и скорость реакции. Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает черёд формирования более сложных и тонких волевых качеств.

• физические упражнения • морально-волевые качества • жизнестойкость личности

Развитие силовых качеств

Развитие силы происходит повторным методом с использованием упражнений, проделываемых в динамическом и статическом режиме.

Для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу, с отягощением; упражнение с преодолением сопротивления партнёра; поднятие гири 16 кг одной или двумя руками; подтягивание на высокой перекладине. В период подготовки к соревнованиям «Орлёнок» и «Зарница» для развития мышц рук используются пояса — отягощение весом 7 кг. В микротренировочном цикле (пять дней) работа с поясами включается в каждую тренировку независимо от направленности работы. В начале тренировки у юношей — один подход к перекладине с максимальным количеством повторений. По окончании тренировки они делают два подхода к перекладине, по количеству повторений в половину от максимально возможного. И один подход без пояса на максимальное количество повторений. Например: в начале тренировки юноша выполняет восемь подтяги-

ваний с поясом. Следовательно, в конце тренировки он делает два подхода по четыре повторения и один подход на максимум без отягощения.

Очень хорошо, если есть возможность проводить занятия на берегу реки и в качестве отягощения использовать камни. Каждый ученик подбирает отягощение в соответствии со своими индивидуальными физическими данными. На таких тренировках используется метод «до отказа»; метод предельных нагрузок.

Для мышц брюшного пресса:

- удержание угла в упоре на брусьях или высокой перекладине с отягощением или без. Применяется изометрический метод;
- из положения сед поднятие прямых ног и медленное опускание их перед собой влево и вправо.

Упражнение для мышц спины:

- из положения лёжа на груди прогнуться;
- стоя в положении ноги врозь, наклон, спина прямая, взять груз (гиря, набивной мяч, гантели), сгибание, разгибание рук с отягощением;
- работа на параллельных брусьях (исходное положение — упор на руках), махи прямыми ногами вперёд с удержанием «уголка» на 2–3 сек.; два подхода по 10 повторений с отдыхом 1 мин. между подходами.

Упражнения для мышц ног:

- приседание на одной и двух ногах без упора и с грузом;
- из положения присед выпрыгивание вверх;
- приседание у гимнастической стенки с грузом на плечах.

Эффективное упражнение — работа в парах с партнёром. Приседание с партнёром на плечах у шведской стенки. Упражнение выполняется в один подход на максимальное количество повторений, но отягощение должно быть не более 70–75% от веса молодого человека, выполняющего упражнение.

После выполнения упражнений на развитие силы обязательно включаются упражнения на гибкость и расслабление работающих мышц.

Статические упражнения:

- удержание положения сед в упоре у стенки;
- удержание упора лёжа.

На уроках гимнастики используется метод «круговой тренировки». После упражнений «кувырки» вводятся упражнения для развития мышц рук и верхнего плечевого пояса.

Подтягивание на высокой перекладине с отягощением (пояс весом 7 кг) ребята делают один подход к перекладине на максимальное количество повторений. Также по мере сдачи контрольных нормативов по акробатике и гимнастике я дополнительно ввожу

упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины и ног.

Развитие выносливости

Для развития общей выносливости применяются кроссы, ходьба на лыжах. Минимальная продолжительность упражнения 3–5 мин., максимальная — до 25–30 мин. Особенности рельефа, разнообразная, гористая, пересечённая местность позволяют использовать затяжные подъёмы в гору для большинства упражнений в беге.

Упражнения:

- бег с равномерной и переменной скоростью до 15 мин.;
- повторный пробег отрезков 200–400 метров;
- бег на результат на 3000 метров;
- лыжные гонки на 5000 метров;
- спортивные игры.

На уроках в спортивном зале упражнения на выносливость включаются уже во вводной части в виде пятиминутного разминочного бега. В осенне-весенний период целесообразно проводить бег по пересечённой местности до 20 минут. Причём часто используется ускорение в гору во время кроссовой подготовки.

При работе по лыжной подготовке применяются серии ускорений (4–6) на отрезках от 300 метров, на дистанции 5 км.

Для будущей трудовой деятельности и службы в армии важно развивать статическую выносливость. Это упражнения на перекладине:

- вис на перекладине;
- удержание груза 50% собственного веса.

Развитие скоростно-силовых качеств

Для развития скоростно-силовых качеств используются упражнения с отягощением, а также с преодолением собственной массы тела (различные прыжки, сгибание рук в упоре, подтягивание). Обычно скоростно-силовые упражнения применяются в основной части урока. Темп выполнения высокий, продолжительность выполнения комплекса 8–10 минут. Упражнение выполняется 20 сек. с отдыхом 30 сек. Упражнения выполняются по 2–3 повторения. Часто скоростно-силовая подготовка включает такие методы, как метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок.

Применяемые упражнения:

- многоскоки;
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов;
- отжимания с хлопками рук;
- челночный бег;
- прыжки через скакалку.

Во время разминки учащимся предлагаются много-

скоки, прыжковые упражнения, полоса препятствий. Очень удобно использовать метод «круговой» тренировки для развития скоростно-силовых качеств. Например, одна серия состоит из трёх упражнений:

- прыжки на скакалке;
- подъём туловища из положения лёжа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Работа на станции длится 20 сек., отдых — 30 сек. Во время отдыха происходит интенсивное восстановление дыхания, затем упражнения на расслабление и переход к другому упражнению. Группа выполняет три серии упражнений с отдыхом между сериями 2 мин.

Развитие ловкости и точности движений

Для развития ловкости и точности движений применяются такие игры, как футбол, волейбол, ручной мяч, метание гранаты в цель. На уроках акробатики развитием ловкости можно считать выполнение комбинаций из ранее изученных упражнений. Например, стойка на голове, выход в упор присев, кувырок вперёд, затяжной кувырок вперёд, кувырок назад с отжиманием рук и выходом на прямые ноги.

Упражнения для развития равновесия и тренировки вестибулярного аппарата

К ним относятся:

- передвижение по узкой опоре шагом, на носках, с поворотами кругом, то же и по наклонной опоре;
- различного вида прыжки со сменой положения ног, то же с закрытыми глазами.

Для тренировки вестибулярного аппарата применяются в вводной части урока различные вращения, наклоны головы и туловища, прыжки с поворотами. Продолжительность нагрузки не должна превышать 15 сек.

Учитывая, что тренировка на развитие выносливости проводится в конце микроцикла (пятый день), после тренировки обязательно посещение бани.

Трудности, которые испытывают юноши при выполнении физических нагрузок, бывают объективные и субъективные. К объективным трудностям относятся те максимальные мышечные усилия или физические действия, которые испытывает молодой человек. Каждое действие определяется его особенностями. Например, приседание с партнёром на плечах. Трудность состоит в том, что отягощение требует от исполнителя опре-

Инструментарий

делённых физических затрат. К субъективным трудностям относится личное отношение учащегося к этому виду деятельности или к условиям, при которых оно выполняется, отсутствие привычки к систематическому и упорному труду, страх перед соперником.

Опыт в решении актуальных психологических проблем, связанных с трудностями взросления, даёт юношам:

- самоутверждение (за счёт здорового образа жизни);
- оптимизацию жизненной установки;
- расширение межличностных связей.

Созревая психологически, молодые люди начинают осознавать огромную значимость посильных физических упражнений. Внутренний настрой движет ими в совершенствовании многих физических, волевых и умственных качеств.

Применение комплекса физических упражнений решает следующие задачи:

- сохранение и укрепление физического здоровья учащихся;
- развитие потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спецификой дальневосточного региона;
- формирование у юношей необходимых личностных качеств, самооценки, выдержки, уверенности, самообладания;
- содействие воспитанию нрав-

ственных и волевых качеств, дальнейшему развитию психических процессов и обучение основам психической регуляции, так необходимых в специфических региональных условиях;

- развитие личностного представления о ценности здорового образа жизни, престижности высокого уровня здоровья как условия совершенствования эмоционально-волевой сферы учащихся.

Наблюдение в динамике, проводившееся в течение учебного года при поэтапном использовании разработанной нами комплексной методики оценки, позволило выделить адекватные сдвиги изучавшихся показателей у учащихся, которые, кроме уроков физической культуры, дополнительно посещали спортивные секции, по сравнению с первоначальным этапом, когда юноши занимались только физическими упражнениями на уроках. Так, исследуемые двигательные способности: скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, а также статическая, силовая, скоростная, динамическая и общая выносливость, у занимающихся в спортивных секциях достоверно возросли к концу учебного года.

Сравнительный анализ полученных результатов тестирования в течение учебного года показал, что у юношей, занимающихся в спортивных секциях, наблюдается динамика волевых процессов.