

интенсивностью, если их цель – активный отдых, и с более высокой – для стабилизации навыка и совершенствования анаэробных возможностей. Интенсивность работы в затрудненных и облегченных условиях близка к будущей соревновательной. Для нее характерна ЧСС, достигающая 190 ударов в минуту и более.

4 этап – воспитание специальной выносливости, имеет место в соревновательном периоде подготовки полиатлонистов.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 6-9 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ульихина В. В.

Современный этап в развитии гимнастики характерен пересмотром отношения к ней как к средству спортивного совершенствования, ориентированного на стремление к высшим достижениям на международной арене.

Высокие достижения в любом виде спорта зависят не только от умения технично выполнять упражнение, но и от того, насколько уровень определенных физических качеств соответствует технике выполнения упражнения. Физическая подготовка служит базой, на которой строится техника движения и от которой зависит не только правильное ее становление, но и возможность совершенствования спортивного мастерства.

В результате многочисленных исследований имеются самые обширные данные относительно специфики и особенностей развития физических качеств у лиц разного возраста. Многие разработанные методики совершенствования двигательного потенциала относятся в основном к процессу физической подготовки спортсменов.

Между физической и технической подготовкой, как основными компонентами тренировочного процесса, имеется неразрывная диалектическая взаимосвязь. Несоответствие физических качеств технике выполняемого упражнения приводит к значительным трудностям в овладении данным двигательным навыком, а порой и к освоению его с грубыми ошибками. Следовательно, от правильного соотношения физической и технической подготовки спортсмена и будет зависеть его мастерство.

На важность физической подготовки обращали внимание многие специалисты, подчеркивая зависимость формирования двигательного навыка от степени развития физических качеств и указывая при этом на недостаточность физической подготовки. В связи с этим упражнение осваивается медленно, и добиться высокого мастерства исполнения упражнения не удастся.

Диапазон сложности и разнообразия гимнастических упражнений чрезвычайно велик: простейшие из них доступны лицам разного возраста и подготовленности, а для овладения более сложными не хватает, в отдельных случаях, всего периода спортивной деятельности человека. Новизна и разнообразие упражнений гарантируют высокую заинтересованность занимающихся.

В настоящее время в связи с омоложением спорта и более ранней специализацией тщательнее изучается развитие морфофункциональных способностей в дошкольном и младшем школьном возрасте. Одним из важных морфофункциональных способностей является гибкость. И как выясняется на практике, гибкость следует целенаправленно развивать, начиная с 6-9 лет. Следовательно, развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста является приоритетной задачей физического воспитания.

Анализ многочисленных литературных данных показывает, что проблема возрастного развития и совершенствование морфофункциональных способностей, а так же развития физических качеств у детей 6-9 лет нуждается в экспериментальной разработке.

Исходя из того, что установление возрастных закономерностей развития физических качеств у детей дошкольного и младшего школьного возраста и использование эффективной методики их совершенствования во многом способствовали бы всесторонней физической подготовленности.

Среди различных видов двигательных способностей, казалось бы, незаметную роль играет гибкость. Но по данным последних исследований, гибкость следует относить к качествам, характеризующим здоровье и функциональную молодость человека.

Многочисленные методические рекомендации сводятся, в основном, к развитию силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости. Крайне мало публикаций связанных с развитием гибкости, особенно с детьми младшего школьного возраста.

В 2012 году нами было проведено исследование по развитию гибкости у детей 6-9 лет средствами гимнастических упражнений.

Методика развития гибкости на занятиях в спортивной школе заключалась в чередовании максимальных напряжений с последующим расслаблением отдельных частей тела, постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других. При этом мы соблюдали основное методическое требование – выполнять упражнение до появления легко терпимой боли.

Повторное тестирование было проведено через шесть месяцев на втором этапе педагогического эксперимента.

Статистический анализ результатов повторного тестирования показал, что в обеих группах происходили положительные изменения в уровне развития гибкости детей, однако темпы их прироста были разными.

Так, в контрольной группе в тесте «выкрут скакалки» (упражнение для развития подвижности в плечевых суставах), результат улучшился на 4,9 %; в наклоне вперед, стоя на гимнастической скамейке – на 34,5 %; в положении «мост» – на 6,1 %; в продольном «шпагате» – на 17,8 %.

Обсчет результатов тестирования методами математической статистики выявил достоверные различия только в двух показателях: «наклоне вперед», стоя на гимнастической скамейке и «продольном шпагате» ($P < 0,05$).

В экспериментальной группе произошли следующие изменения: в упражнении «выкрут скакалки» результат улучшился на 15,5 %; в наклоне вперед, стоя на гимнастической скамейке – на 48,6 %; в положении «мост» – на 22,7 % ($P > 0,05$); в продольном «шпагате» результат вырос на 53,8 %.

Сдвиги большинства результатов изучаемых показателей статистически достоверны ($P < 0,05$).

Это позволяет говорить о том, что влияние экспериментальной методики оказало более значительное влияние на развитие гибкости детей 6-9 лет, занимающихся гимнастикой в спортивной школе.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ В КАРАТЭ

Филаткин А. С.

Каратэ относится к спортивным единоборствам, в которых техника движений и тактика ведения боя в большой степени зависит от поведения противника. В бою создается множество ситуаций, в которых