(cc) BY

Солодунов Максим Валерьевич
учитель
МБОУ «Никитовская СОШ»
с. Никитовка, Белгородская область

СТАТОДИНАМИЧЕСКИЙ МЕТОД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ

Аннотация*: в статье рассмотрены особенности применения статодинамического метода развития силы мышц на уроках физической культуры. Автором отмечено, что этот метод является основным при решении задачи развития кондиционных способностей детей.*

Ключевые слова*: статодинамический метод, урок физической культуры, развитие способностей учащихся.*

Специфика любого вида образования заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек. Развитие науки и передовой практики физкультурного образования значительно расширило представление о роли двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Вместе с тем большую часть свободного времени дети проводят за компьютерами, возле телевизора. Ребёнок ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм, совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества.

В сложившихся условиях возникает необходимость в переосмыслении проблемы физической подготовленности школьников, их здоровья и в переходе к новым формам физического воспитания.

Особый интерес на сегодняшний день в этом направлении представляют уроки, эффективно развивающие двигательные способности.

Двигательные способности можно разделить на две группы по признаку «доминанты процессуальный основы». Подобный подход был реализован в 1968 г. Грундлахом:

1) кондиционные способности;

2) координационные способности.

Благодаря трудам Грессер и Старишка (1998), «под кондиционными способностями в спорте мы понимаем сумму физических (двигательных) способностей: выносливости, силы, быстроты, гибкости – и ее реализацию посредством двигательных навыков и личностных свойств» [1]. Благодаря работам этих ученых сформулированы основные цели, задачи, определены структурные компоненты, предложена классификация двигательных способностей.

В подростковом и юношеском возрасте, в связи с повышением устойчивости их организма к изменению внутренней среды (совершенствование механизмов гомеостаза), создаются предпосылки к использованию физических упражнений, способствующих поддержанию статических поз, висов, стоек, упоров, т. е. возможно применение изометрического метода тренировки. В подростковом возрасте появляются хорошие возможности для совершенствования качества – гибкости. При воспитании физических качеств, в этой возрастной группе школьников, строгой системы последовательности применения средств тренировки нет. Однако есть рекомендации, например, упражнения для воспитания быстроты используются в начале основной части урока, затем силы и вы-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

носливости. В отдельных случаях силовые упражнения можно выполнять и раньше скоростных, а упражнения на выносливость можно выполнять после скоростных и силовых упражнений.

Необходимо было найти методы, которые могут быть основой решения проблемы развития кондиционных способностей детей. Такой метод называется статодинамическим и характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического, которые могут выражаться в самых различных количественных характеристиках.

Используются: статодинамический тренинг; статодинамический практикум; статодинамический метод.

Статодинамические тренинги и практикумы повсеместно используются в профессиональном спорте и в современном спортивном досуге, в бодибилдинге, боксе, аэробике и т. д.

Преимущества метода заключаются в следующем:

– увеличение силовой выносливости мышц (больше функциональность);

– запуск анаболического синтеза в клетках за счет эффекта жжения (ионы водорода);

– минимизация давления (традиционная тренировка всегда опасно повышает его);

– оздоровительный эффект за счет натуральной выработки своих гормонов в ответ на достаточный стресс в виде жжения (не избыточный, а достаточный).

В заключение еще раз хочется подчеркнуть – ничто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым.

Список литературы

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)