

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. – URL:<http://static.government.ru/media/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf> (дата обращения: 31.01.2023).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. – URL:<https://fgos.ru/fgos/fgos-soo/> (дата обращения: 31.01.2023).
6. Чулкова Р.Г. Формирование гражданской компетентности учащегося как актуальная задача современной школы // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2015. – № 3. – С. 180-181.

ON THE FORMATION OF STUDENTS' CIVIC IDENTITY IN GENERAL EDUCATION

GLEBOVA Marina Vladimirovna

Candidate of Sciences in Pedagogy, Deputy Head
Education Department of Prokopyevsk City Administration
Prokopyevsk, Russia

The article deals with a topical problem - the search of pedagogical ways of formation of civil (Russian) identity among students of general educational institutions. Civil identity is considered as one of the most complex types of social identity, involving the development of a high level of self-consciousness and cognitive development. The basic directions of formation of civic identity of schoolchildren in the conditions of modern secondary school are listed, taking into account the structural characteristics of civic competence.

Keywords: civic identity, cognitive component, patriotism, education, Federal State Educational Standard of Secondary General Education.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ НА ОРГАНИЗМ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ

ГОНЧАРОВ Павел Викторович

учитель

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 24
с углубленным изучением отдельных предметов»
г. Старый Оскол, Россия

Анализ специальных литературных источников позволяет говорить о том, что у юношей подросткового возраста имеются все предпосылки для занятий с отягощениями. Всесторонняя физическая подготовка вызывает в организме занимающегося необходимую перестройку всех физиологических систем и обеспечивает гармоничное развитие организма в целом.

Ключевые слова: атлетизм, упражнения для занятия атлетизмом, средства развития силы.

Специалисты в области теории и методики физического воспитания Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. отмечают, что самым благоприятным периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет. Следует отметить, что в

указанном отрезке времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям [3].

Вместе с тем существует мнение о вредности упражнений с тяжестями для юношей. Для освещения этого вопроса приведем в

пример исследования, проводимые на подростках 14-16 лет, которые регулярно, три раза в неделю, упражнялись со штангой. Над ними в продолжение нескольких лет велось тщательное медицинское и педагогическое наблюдение. Как показали исследования, мнения об отрицательном влиянии занятий тяжелой атлетикой на молодой организм занимающегося не подтверждаются. Упражнения со штангой не вызывают болезненных явлений в молодом формирующемся организме. Наоборот, они оказывают значительное оздоровительное влияние и содействуют развитию благоприятных функциональных и морфологических изменений. Упражнения с тяжестями не только не вызывают патологических изменений в позвоночнике молодого спортсмена, но даже оказывают благоприятное воздействие на его осанку. Укрепление мышечного корсета способствует исправлению имевшихся в осанке недостатков [3].

Данные других исследований, направленных на изучение влияния занятий тяжелой атлетикой на организм подростков свидетельствуют о том, что при рациональной методике тренировки силовые упражнения укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы и улучшают физическое развитие. Например, у спортсменов 15-16 лет через два года тренировки систолический объем крови увеличился до 78 мл, минутный объем – до 4,8 л; у их нетренированных сверстников, соответственно, до 58 мл, и 4,35 л. Показатели артериального давления в покое практически одинаковы. Через два года занятий спортом у юных тяжелоатлетов жизненная емкость легких увеличивается с 3,38 до 4,20 л, у нетренированных сверстников – с 2,80 до 3,50. При этом частота дыханий в покое у спортсменов меньше на 3,5 дыхательных цикла [3].

Что касается занятий атлетизмом, которые предполагают использование в тренировочном процессе упражнений с различными отягощениями для развития силы, роста мышечной массы и коррекции телосложения, то эти занятия не предполагают соревновательной деятельности. Следовательно, требования к тренировочным нагрузкам ниже, чем при занятиях тяжелой атлетикой. Очевидно, что грамотно построенные заня-

тия с отягощениями благоприятно отразятся на развитии организма подростка [2].

Зачастую целью и результатом занятий с отягощениями является рост силы - способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий [3]. При занятиях атлетической гимнастикой юношей 15-16 летнего возраста используются разнообразные средства и методы воспитания силовых способностей. Все многообразие средств специалисты делят на две группы [1]. К основным средствам относятся:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

– упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

– упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

– упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

– ударные упражнения, в которых собственный вес увеличился за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25-70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

– в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т. п.);

– в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без исполь-

зования внешних предметов (с самосопротивлением).

К дополнительным средствам относятся:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д.).

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. п.).

3. Упражнения с противодействием партнера. Наиболее распространенные методы воспитания силы представлены в таблице 1.

Таблица 1

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ИХ НАПРАВЛЕННОСТЬ В УПРАЖНЕНИЯХ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2001 г.)

Методы развития силы	Направленность методов развития силы	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения, % от максимума	Количество повторов упражнений	Количество подходов	Отдых, мин	Скорость преодолевающих движений	Темп выполнения упражнения
Метод максимальных усилий	Преимущественное развитие максимальной силы	До 100 и более	1-3	2-5	2-5	медленная	произвольный
	Развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы	90-95	5-6	2-5	2-5	медленная	произвольный
	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85-90	5-6	3-6	2-3	средняя	Средний
Метод непредельных усилий с нормированным количеством повторов	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	80-85	8-10	3-6	2-3	средняя	Средний
	Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости	50-70	15-30	3-6	3-6	средняя	высокий до максимального
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30-60	50-100	2-6	5-6	высокая	Высокий
Метод непредельных усилий с максимальным количеством повторов (до отказа)	Совершенствование силовой выносливости (анаэробной производительности)	30-70	До отказа	2-4	5-10	высокая	субмаксимальный
	Совершенствование силовой выносливости (гликолитической емкости)	20-60	До отказа	2-4	1-3	высокая	субмаксимальный

Метод динамических усилий	Совершенствование скорости отягощенных движений	15-35	1-3	До падения скорости	До восстановления	максимальная	высокий
«Ударный метод»	Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата	15-35	5-8	До падения мощности усилий	До восстановления	максимальная	произвольный

Следует учитывать, что у начинающих спортсменов, как показали исследования, прирост силы происходит в одинаковой степени и при умеренно больших и при околопредельных отягощениях. В этом случае не имеет смысла применять околопредельные и предельные нагрузки во избежание перенапряжения тех систем организма, которые к ним не подготовлены (сердечно-сосудистая система, опорно-связочный аппарат и др.) [2].

В связи с этим наиболее оптимальным, по нашему мнению, для юношей 15-16 лет будет метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений, направленный на преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы. При этом используются отягощения, составляющие 80-85 % от максимума. Количество повторений колеблется от 8 до 10.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахундов Р.А. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие [Текст] / Р.А. Ахундов – Белгород: Изд-во БелГУ, 2001. – 220 с. ил.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры) [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с. ил.
3. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника. Учебное пособие для учителей физической культуры. – Самара, 1994. – 128 с.

IMPACT OF ATHLETIC TRAINING ON THE BODY OF 15-16 YEAR OLD BOYS

GONCHAROV Pavel Viktorovich

Teacher

Secondary General Education School № 24 with profound study of individual subjects
Sary Oskol, Russia

The analysis of special literature sources allows us to say that young adolescents have all the prerequisites for weight training. Comprehensive physical training causes the necessary restructuring of all physiological systems and ensures the harmonious development of the organism as a whole.

Keywords: athleticism, exercises for athletic training, means of development of strength.