

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Корельский Денис Васильевич

магистрант, Северный (Арктический) Федеральный университет им. М.В. Ломоносова, РФ, г. Архангельск

Аннотация. В данной статье обращено внимание на особенности развития физических качеств у школьников старшего школьного возраста с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, физические качества.

Одной из главных задач общей физической подготовки в школах – является воспитание и всестороннее развитие у учащихся основных физических качеств. Именно всестороннее, поскольку развитие одного из качеств оказывает положительное влияние на другие, и наоборот, недоразвитие одного или нескольких качеств влечет за собой задержку развития остальных. [3]

Основным принципом физического воспитания учащихся является принцип всесторонности. Данный принцип обуславливает построение занятий и эффективное выполнение физических упражнений в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями. Данный принцип приобретает особое значение на занятиях с учащимися, поскольку в подростковом и юношеском возрасте организм продолжает своё развитие, а благоприятные возрастные предпосылки способствуют развитию физических качеств. [1]

Ключевым средством физического воздействия на организм являются физические упражнения. Эффект воздействия физического упражнения на развитие физических качеств во многом определяется методикой его применения. Например, однократное выполнение упражнения с отягощением способствует развитию в основном мышечной силы, а многократное выполнение этого же упражнения, но с несколько меньшим весом - развитию силовой выносливости.

Быстрота - комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Средствами развития быстроты являются соревновательные специальные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.

Упражнения выполняют повторно в максимально быстром темпе в облегченных или затрудненных условиях. Длительность выполнения упражнения небольшая.

Значительное место в системе физического воспитания учащихся должно быть отведено развитию мышечной силы. Силовая подготовка стимулирует активность и дееспособность тканей, систем и организма в целом, помогает совершенствованию координации движений, формированию и проявлению других физических качеств. [3]

Основные задачи силовой подготовки юношеского возраста - укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата учащихся, воспитание умения проявлять усилия динамического характера в различных условиях.

Наиболее эффективны для развития силы у подростков динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Целесообразны упражнения со штангой при условии правильного дозирования их и тщательного учета возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся. [6]

Для более разностороннего воздействия на силовую подготовленность учащихся и повышения эмоциональности занятий наряду с упражнениями со штангой и гирями следует использовать упражнения с мешком, наполненным песком, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с гантелями, пружинными и резиновыми эспандерами и др. Упражнения с гантелями развивают мышцы кисти рук и грудные, с гирями — мышц спины и ног, со штангой легкого веса — эффективны для всех мышц. [3]

Основными методами развития мышечной силы являются: метод повторного выполнения упражнения с отягощением среднего веса: метод максимальных усилий (с отягощениями около предельного и предельного веса) и метод динамических усилий (повторное выполнение скоростно-силового упражнения).

Высокий уровень развития скоростно - силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности учащихся. Развить скоростно-силовые качества можно с помощью скоростно-силовых и собственно силовых упражнений.

Наиболее распространенными являются прыжковые упражнения, и им в процессе физического воспитания отводится значительное место. [2]

Степень скоростно-силовых качеств у подростков и юношей зависит в основном от способности максимально проявить мышечную силу в небольшой промежуток времени. С возрастом совершенствуется нервно - мышечная координация движений, и это обуславливает более эффективное проявление скоростно-силовых качеств.

Основными средствами развития скоростно-силовых качеств на занятиях с учащимися являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, легкоатлетические прыжки, акробатические упражнения, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

Методами воспитания скоростно-силовых качеств у юношей являются метод повторного выполнения упражнения (скоростно-силового без отягощения, с отягощениями малого и среднего веса) и метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Развитие общей выносливости имеет особое значение для всесторонней физической подготовленности учащихся. [3]

Основное средство развития общей выносливости - продолжительный, малоинтенсивный бег. Он создает благоприятные предпосылки для повышения функциональных «потолков» всех систем и органов, обеспечивает высокую слаженность в их работе. На первых занятиях основным средством развития общей выносливости становится бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, с постепенным увеличением продолжительности бега.

Эффективными методами развития общей выносливости являются преодоление дистанции в равномерном темпе, в различных вариантах, игровой и круговой методы тренировки. [4]

Специальную выносливость развивают в двух направлениях. Если общая выносливость развивается преимущественно путем применения упражнений циклического характера, то специальная - посредством тех видов упражнений, в которых специализируется учащийся. Другая особенность состоит в том, что упражнения при развитии специальной выносливости выполняются с интенсивностью, соответствующей соревновательной или близкой к ней. [2]

Основные задачи развития ловкости у учащихся - овладение новыми двигательными навыками и умениями и совершенствование способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому развитие ловкости предполагает, во-первых, развитие способности осваивать координационно-сложные двигательные действия, во-вторых, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки.

Средствами развития ловкости служат прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями (перетаскивание предметов, переступание через предметы), всевозможные метания, упражнения, требующие высокой координации движений. Так же полезны упражнения, выполняемые в усложненных условиях (бег с преодолением препятствий, равновесие и др.). Особое значение для развития ловкости имеют спортивные игры и гимнастические упражнения.

Большое значение для приобретения двигательного опыта, овладения умением ориентироваться в пространстве и времени имеют гимнастические и акробатические упражнения. Их разнообразие позволяет учащимся непрерывно обогащаться все новыми двигательными ощущениями и упражнять способность осваивать новые действия.

Для комплексного совершенствования ловкости наиболее ценным средством следует признать подвижные и спортивные игры, так как во время игр непрерывно и внезапно изменяется ситуация и условия деятельности, происходит переключение от одних действий к другим, когда играющим приходится в кратчайшее время решать сложные двигательные задачи.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, должно идти в основном по пути постепенного повышения координационных трудностей. При этом надо использовать методические приемы, стимулирующие более сложное проявление координации движений: применение необычных исходных положений, зеркальное выполнение упражнений, смена способов выполнения упражнений, усложнение упражнений дополнительными движениями и др.

Наиболее благоприятны возможности для развития ловкости в подростковом и юношеском возрасте, когда организм учащихся более пластичен, чем в последующие периоды развития. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание». Они характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной или вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (упражнения для ног, рук, туловища, шеи). [5]

Упражнения на гибкость могут выполняться без снарядов, на гимнастической стенке и других снарядах, с набивными мячами, гантелями, с партнером и др. Увеличить амплитуду в этих упражнениях можно собственными усилиями - при маховых движениях руками или ногами, либо за счет приложения внешних сил, например, усилий партнера в парных упражнениях. [3]

Для развития гибкости следует использовать разнообразные подвижные и спортивные игры, упражнения с движениями большой амплитуды (без предметов и с предметами), упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. Основным методом развития гибкости - повторное выполнение упражнений.

Гибкость следует развивать систематически. Лишь после многократных повторений упражнений на гибкость можно добиться увеличения амплитуды движения. Наибольший эффект в развитии гибкости достигается в том случае, если занятия проводятся ежедневно или два раза в день. Кроме того, необходимо заниматься и самостоятельно во время утренней гимнастики.

Воспитание основных физических качеств учащихся - единый процесс, и поэтому правильнее говорить не об отдельных процессах, а о различных сторонах единого процесса физического

воспитания учащихся с учетом возрастных особенностей последних.

Педагогический опыт свидетельствует о том, что даже при условии двух - трех уроков физического воспитания в неделю можно добиться положительных результатов в развитии у учащихся основных двигательных качеств. [3]

Список литературы:

1. Брянцева Л.В. Здоровье современных школьников: проблемы, опыт работы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://festival.1september.ru/articles/618059>.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия "Учебники, учебные пособия". Ростов Н/Д: Феникс, 2002.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
4. Методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://ippk.arkh-edu.ru/upload/iblock/3ec/metodicheskie-rekomendatsii.pdf>.
5. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г Озолин. - М.: ООО"Издательство АСТ", 2003...: ил. – (Профессия - тренер).
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 17декабря 2010 года №1897) Режим доступа: <https://fgos.ru/>.