

DOI: 10.12731/2218-7405-2014-10-9

УДК 796.012.1 (045)

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ

Мамаев А.Р., Иванова Е.Н.

Цель исследования – актуализация проблемы оздоровления детей и подростков в оздоровительных комплексах, заключающаяся в назревшей потребности модернизации физкультурно-оздоровительной работы с подростками 13-14 лет в условиях пребывания в оздоровительных комплексах.

В статье представлены данные анкетирования подростков Ромодановской средней общеобразовательной школы № 3 Республики Мордовия. Выявлены двигательные способности с использованием тестов по физической подготовленности.

Применение полученных результатов позволит повысить эффективность процесса физического воспитания, положительно повлиять на формирование свойств личности подростков и усилить оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: *двигательные качества; подростки; оздоровительные комплексы; тестирование; секции.*

DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES ADOLESCENTS IN IMPROVING COMPLEX

Mamaev A.R., Ivanova E.N.

The purpose of the study the actualization of the problem of improvement of children and adolescents in the wellness center, which consists in urgent need of modernization sports and recreation activities with adolescents 13-14 years in terms of stay in the health complex.

The paper presents the survey of adolescents Romodanovskaya secondary school number 3 of the Republic of Mordovia. Identified motor abilities using tests of physical fitness.

Application of the results will increase the efficiency of the process of physical education, positive impact on the formation of personality traits of adolescents and strengthen the health effect of physical exercise.

Keywords: *motor quality; teens; health centers; testing section.*

Введение

В настоящее время одной из приоритетных задач российской образовательной политики является обеспечение современного качества образования на основе соответствия его актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства [6, с. 22; 7, с. 14].

Современная система образования в сфере физической культуры и спорта характеризуется поиском эффективных подходов к построению физического воспитания подрастающего поколения. Этот процесс ориентирован на выполнение требований действующего Государственного стандарта, базируется на различных педагогических концепциях, которые задают соответствующие правила отбора в содержании учебного процесса [13, с. 14].

Двигательные качества растущего организма – быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, являются основными показателями состояния здоровья подростка. Чем значительнее отклонения в физическом развитии, тем больше вероятность наличия функциональных нарушений подростка [11, с. 93].

К сожалению, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического и социального характера сегодня тенденция снижения уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности у детей и подростков сохраняется. Поэтому проблема развития двигательных способностей среди подростков по-прежнему остается актуальной. Ключевым элементом ее решения должно стать создание программ по развитию физической подготовленности подростков, для разработки которых должны использоваться научные принципы и подходы [2, с. 6; 10, с. 98].

Результаты

Компенсировать недостаточную оздоровительную эффективность школьной системы физического воспитания призваны в той или иной мере детские секции. Основным направлением их деятельности является стимулирование активного образа жизни с использованием физических упражнений, игр и соревнований. Однако в первой половине 90-х годов XX в. многие детские центры были перепрофилированы, а большинство из оставшихся не могли обеспечить полноценную работу, не говоря уже о развитии детей, в силу возникших материальных затруднений [3, с. 28; 9, с. 29].

По данным Росстата, количество детских оздоровительных комплексов в Российской Федерации в 2012 году по сравнению с 1992 годом сократилось на 1600 учреждений, что составляет около 42 %. Численность детей, занимающихся в дополнительных секциях за лето 2010 года, в сравнении с 2000 годом уменьшилась на 57 %. Значительное снижение данного показателя наблюдается и по сегодняшний день.

Такая ситуация негативно отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Сегодня лишь 15 % школьников улучшают свои физические показатели к началу учебного года, у 22 % школьников результаты остаются на прежнем уровне и у 63 % школьников данные показатели ухудшаются. Не случайно организация детского спорта стала одним из актуальнейших проблем, стоящих перед обществом [8, с. 11].

Между тем, традиционно сложившиеся формы организации работы временного физкультурного коллектива не могут служить эффективным способом повышения двигательной активности школьников для развития и поддержания высокой работоспособности к новому учебному году. Необходимо внедрение инновационных средств и методов, основанных на информационных технологиях.

Сегодня можно констатировать, что в процессе оздоровления детей и подростков в оздоровительных комплексах образовалось противоречие, суть которого заключается в назревшей потребности модернизации физкультурно-оздоровительной работы с подростками 13-14 лет в условиях пребывания в оздоровительных комплексах, а также в недостаточном использовании современных компьютерных технологий, позволяющих дифференцировать средства физического воспитания в зависимости от двигательной активности и двигательной предрасположенности занимающихся.

В настоящее время существуют модельные характеристики психофизического состояния подростков различных типологических групп в оздоровительном комплексе. Разработаны и уже внедрены в практику методики развития индивидуальных двигательных способностей подростков в дополнительном образовании, основанные на компьютерном моделировании, позволяющем проектировать индивидуальные оздоровительные программы для подростков в зависимости от их интереса и двигательной предрасположенности [1, с. 194].

Особое внимание при работе оздоровительных комплексов необходимо обращать на то, что физическое воспитание детей в данных учреждениях определяется условиями кратковременного пребывания и осуществляется на фоне незначительных изменений психофизического состояния подростков, что требует разработки и внедрения эффективных индивидуальных оздоровительно-тренировочных программ для занимающихся с учетом их двигательной активности в группе и двигательных предпочтений.

Проведенное анкетирование подростков и выявление у них двигательных способностей в Республике Мордовия, Ромодановской СОШ № 3 с использованием тестов позволяет улучшить физическую подготовленность, положительно повлиять на формирование свойств личности подростков и повысить оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

Установлено, что у подростков с высоким уровнем двигательной активности значительно лучше, чем у подростков с низким уровнем двигательной активности, развиты: сила – на 23 %, быстрота – на 14,4 %, самооценка – на 21 % и самоконтроль – на 12,2 %. Ведущими мотивами к занятиям физическими упражнениями у подростков с высоким уровнем двигательной активности являются: эмоциональное удовлетворение, физическое самоутверждение, достижение успеха в физкультурно-спортивной деятельности. Подростки с низким уровнем двигательной активности не имеют ярко выраженных свойств личности.

Тестирование позволяющее дифференцировать средства физического воспитания с учетом интереса и двигательной предрасположенности подростков, состоит из информационного, аналитического блока, блока компьютерного моделирования и блока управляющих воздействий.

Проектирование прогнозных моделей развития физических качеств позволяет разработать индивидуальные оздоровительно-тренировочные программы, направленные на развитие двигательных способностей подростков и достижение оздоровительного эффекта в краткосрочный период пребывания в оздоровительных комплексах [12, с. 8].

В результате проведенного нами анкетирования установлено, что подростки по показателям:

- физического развития (жизненная емкость легких – на 6,1 %);
- физической подготовленности (силовые качества – на 55 %; силовая выносливость – на 20 %; общая выносливость – на 16,9 %; координационные способности – на 6,0 %; быстрота – на 5,5 %);
- свойств личности (самоконтроль – на 7,7 %, интеллектуальные качества – на 12,1 %, смелость – на 10,8 %, тревожность – на 10 %).

Разработанная методика развития индивидуальных двигательных способностей подростков в оздоровительном комплексе, основанная на анкетировании, при дифференцированном использовании специальных оздоровительно-тренировочных средств, учитывающих двигательную предрасположенность, позволила повысить оздоровительный эффект от занятий фи-

зическими упражнениями в экспериментальной группе на 70 %, тогда как в контрольной группе всего лишь на 20 % (рис. 1).

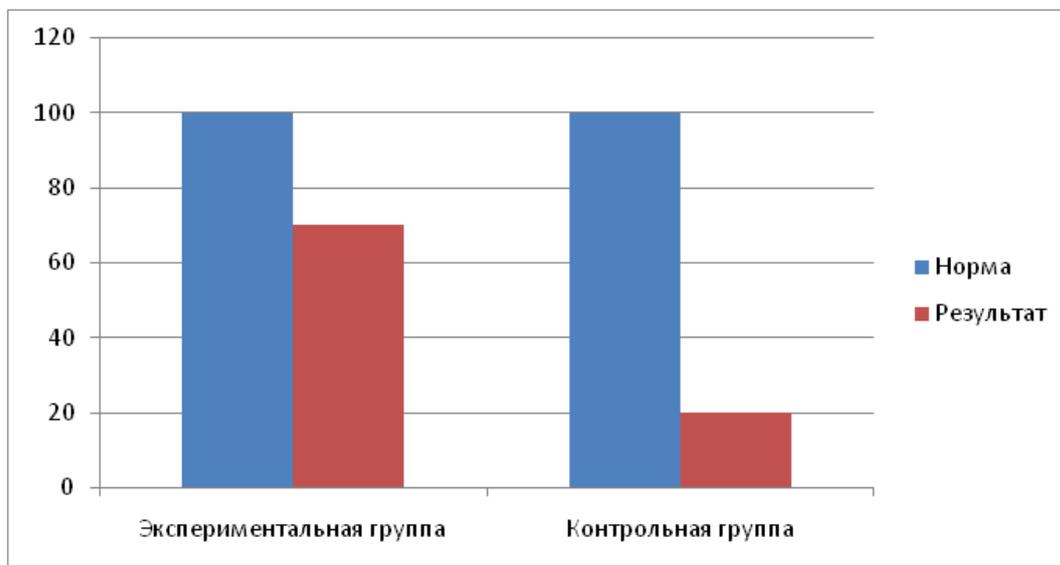


Рис. 1. Соотношение физических показателей

При организации физического воспитания в детском оздоровительном комплексе необходимо учитывать такие специфические требования, как приоритет оздоровительной направленности воспитания детей в тренируемый период, необходимость распределения детского контингента по группам для занятий физическими упражнениями, проведения физического воспитания на основе пакета программ, адаптированных к особенностям каждой группы детей.

Для обеспечения индивидуально-группового подхода при проведении занятий физическими упражнениями в условиях детского оздоровительного комплекса целесообразно ранжировать детей по уровню физического состояния и распределять их по группам с учётом особенностей физического развития, подготовленности, функциональных возможностей.

Эффективным способом совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в комплексе является создание «управленческой команды» на подготовительном этапе, состоящей из инструкторов по физической культуре. Занятия физическими упражнениями в детском оздоровительном комплексе необходимо строить с учетом их взаимосвязи с общим режимом дня. Соблюдения комплексности воздействия упражнений в сочетании с другими оздоровительными мероприятиями: утренняя гигиеническая гимнастика – 30 минут, физическое воспитание в первой и второй половинах дня – по 1-1,5 часа, вечерняя физическая активность – 1 час.

Коррекцию свойств личности подростков целесообразно осуществлять, помимо средств физического воспитания, методами поручения, поощрения, наказания, убеждения, методом совместной деятельности и примера, чередования ролей и заданий, создание «ситуаций успеха и неуспеха» и др. [5, с. 142].

Поэтому формирование основных двигательных качеств в процессе физического воспитания может быть более успешным и продуктивным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем. Однако при этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности подростков, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития. Такой подход оградит практику физического воспитания от применения недостаточных и наряду с этим чрезмерных нагрузок, опасных для здоровья.

Выводы

В процессе физического воспитания следует не только повышать двигательную подготовленность, но и формировать психофизические качества, обеспечивающие готовность к труду и активной деятельности в условиях автоматизированного производства. Вот почему для теории и практики воспитания подростков необходимы данные о переносимости и допустимости физических нагрузок с учетом адаптационных возможностей организма на отдельных возрастных этапах, о степени функциональной зрелости физиологических систем, об уровнях развития и совершенствования двигательных возможностей в процессе направленной тренировки [4, с. 41; 14, с. 3].

Список литературы

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: КноРус, 2011. 215 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. – М.: Академия, 2009. 528 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 2012. 193 с.
4. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. 1993. № 4. С. 41.
5. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. – М.: Педагогика-Пресс, 2009. 248 с.

6. Кадакин В.В. Исследование представлений о крьерном росте студентов-выпускников педагогического вуза // Гуманитарные науки и образование. 2012. №4 (12). С. 22.
7. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. 174 с.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании. – М.: АСТ, 2011. 271 с.
9. Мамаев А.Р. Сенситивные периоды отбора подростков для занятий боксом // Физическая культура. 2014. № 4. С. 29-33.
10. Пожарова Г.В. Инновационные здоровьесберегающие технологии в педагогическом вузе // Здоровьесберегающее образование. 2013. № 2 (30). С. 98-106.
11. Ратов И.П. Двигательные возможности человека: нетрадиционные методы их развития и восстановления. – Минск, 1994. 116 с.
12. Семкина О.А. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям младших школьников в процессе игровой деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 1997. 22 с.
13. Спиринов В.К. Посредством целенаправленного обучения двигательным действиям // Физическая культура в школе. 2012. № 8. С. 14-18.
14. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся / Под ред. В.И. Ляха. – М.: Учитель, 2014. 169 с.

References

1. Barchukov I. *Theory and methods of physical education and disputeta*. – М.: KnoRus, 2011. 215 p.
2. Barchukov I.S. *Physical culture and sports*. – М.: The Academy, 2009. 528 p.
3. Bogen M.M. *Education motor actions*. – М.: Physical Culture and Sport, 2012. 193 p.
4. Volkov V.M. *The problem of development of motor abilities* // Theory and Practice of Physical Culture. 1993. № 4. P. 41.
5. Vygotsky, L.S. *The development of higher mental functions*. – М.: Pedagogy Press, 2009. 248 p.
6. Kadakin V.V. *Research ideas about krernom growth of graduate students of pedagogical high school* // Humanities and Education. 2012. №4 (12). P. 22.
7. Lubysheva L.I. *Sports culture in the school*. – М.: The Theory and Practice of Physical Culture and Sport, 2006. 174 p.
8. Lyakh V.I. *Tests in physical education*. – М.: AST, 2011. 271 p.

9. Mamaev, A.R. *Sensitive periods adolescents selection for boxing* // Physical Culture. 2014. № 4. Pp. 29-33.
10. Pozharova G.V. *Innovative technologies will in pedagogical high school* // *zdrovesberegajushchej education*. 2013. № 2 (30). Pp. 98-106.
11. Ratov I.P. *Motor abilities of a person, non-traditional methods of development and reconstruction*. – Minsk, 1994. 116 p.
12. Semkina O.A. *Interfaced development of coordination abilities and training stay-motor actions of younger schoolboys in the game activity: author. dis.... phd. ped. sciences*. – St. Petersburg, 1997. 22 p.
13. Spirin V.K. *Through targeted training engine nym action* // Physical education in school. 2012. № 8. Pp. 14-18.
14. *Physical Culture. Grades 1-11: a comprehensive program the physical education students-ray* / Ed. V.I. Lyah. – M.: Master, 2014. 169 p.

ДАнные ОБ АВТОРАХ

Мамаев Абдуллахат Рашидович, аспирант кафедры педагогики, ассистент кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности

Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева
ул. Студенческая, 11а, г. Саранск, Республика Мордовия, 430007, Россия
axat7777@yandex.ru

Иванова Елена Николаевна, преподаватель кафедры спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности

Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева
ул. Студенческая, 11а, г. Саранск, Республика Мордовия, 430007, Россия
ivanovalenka88@mail.ru

DATA ABOUT THE AUTHORS

Mamaev Abdullahat Rashidovich, graduate student of pedagogy, assistant of the department of sports disciplines and Safety, Teacher, Department of Sports Disciplines and Life Safety

Mordovian State Pedagogical Institute
11a, Studencheskaya street, Saransk, Respublika Mordoviya, 430007, Russia
axat7777@yandex.ru

Ivanova Elena Nikolaevna, Teacher, Department of Sports Disciplines and Life Safety
Mordovian State Pedagogical Institute
11a, Studencheskaya street, Saransk, Respublika Mordoviya, 430007, Russia
ivanovalenka88@mail.ru