

В.Ф. Выставкина,
учитель физической культуры,
ЧОУ «Православная школа во имя праведного Иоанна Кронштадтского» (г. Бийск),
М.В. Макарьева,
учитель физической культуры,
ЧОУ «Православная школа во имя праведного Иоанна Кронштадтского» (г. Бийск),
Е.В. Форопонова,
ст. преподаватель кафедры физической культуры и здоровья
«АГГПУ имени В.М. Шукшина» (г. Бийск)

Развитие физических качеств обучающихся 5-9 классов на уроках физической культуры

Аннотация: Эта работа посвящена исследованию развития физических качеств обучающихся 5-9 классов на уроках физической культуры.

Ключевые слова: физическое развитие, физические качества, гибкость, быстрота, выносливость, скорость, координация.

Спорт заслуженно занял одно из ведущих мест в деле воспитания школьников и формировании нравственных ценностей у подрастающего поколения. Физическое развитие человека имеет огромное значение в жизни каждого, оно отражает многие физиологические процессы организма [2].

Человек рождается с набором жизненно важных инстинктивных движений. В процессе его индивидуального и возрастного развития эти движения дополняются, комбинируются, таким образом, формируя двигательные качества [1]. С точки зрения современных представлений, нет границ развития двигательных качеств, однако для каждого человека эти границы свои, определяемые его индивидуальными генотипическими особенностями. Физические качества человека делают его более подготовленным к различным физическим нагрузкам, а также уменьшают вероятность получения различных травм [3].

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволяет найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

Многие выдающиеся исследователи занимались данной проблемой, которые занимались изучением этапов развития физических качеств и проблем оптимизации физической подготовки детей школьного возраста.

В последнее десятилетие наметилась тенденция к ухудшению показателей физического развития детей и подростков. Масштабы роста заболеваемости детей в последние десятилетия XX-го века настолько значительны, что, несомненно, отрицательно отразятся на состоянии здоровья населения России в последующие годы. Известно, что двигательная активность учащихся школ в 2-3 раза ниже гигиенической нормы, а уроки физической культуры компенсируют в среднем 11% необходимого суточного количества движения. Суточной нормой двигательной активности школьников 11-15 лет является наличие 20-24% динамической работы в дневном распорядке, то есть 4-5 уроков физкультуры в неделю. При этом суточный расход энергии должен составлять 3100-4000 ккал. В жизни ребенка двигательная активность является фактором активной биологической стимуляции, способствует совершенствованию механизмов адаптации, увеличивает показатели физического здоровья и умственной работоспособности.

Проведенное исследование на базе ЧОУ «Православная школа во имя праведного Иоанна Кронштадтского» г. Бийска Алтайского края в течение 2016-2017 учебных годов показало следующие результаты исследования: развитие качества быстроты у мальчиков претендуют на оценку «хорошо», в 81,8 % случаев. Развитие ловкости и координации находятся на самом высоком уровне, 83,6 % претендуют на оценку «отлично». Оценка развитие скоростно-силовых качеств ног показала, что только 21,8 % обучающихся претендуют на оценку «отлично», 41,8 % на оценку «хорошо». Оценка скоростно-силовых качеств плечевого пояса, показала, что 45,5 % обучающихся претендуют на оценку «отлично». Скоростно-силовая выносливость у обучающихся хорошо развита, 50,9 % претендуют на оценку «отлично». Показатели выносливости определяют, что больше половины обучающихся претендуют на положительные оценки.

Качество быстроты у девочек претендуют на оценку «хорошо» в 85,2 % случаев. Развитие ловкости и координации находятся на самом высоком уровне, 83,6 % претендуют на оценку «отлично». Развитие скоростно-силовых качеств ног показала, что 57,4 % обучающиеся справляются на оценку «хорошо». Оценка скоростно-силовых качеств плечевого пояса, показала, что 86,9 % обучающихся не выполнили минимальные требования и не могут претендовать на положительную оценку. Скоростно-силовая выносливость у девочек в 60,7% случаев претендует на оценку «отлично». Показатели выносливости определяют, что больше половины обучающихся претендуют на положительные оценки.

Результаты исследования показали, что лучшие показатели у обучающихся представлены в оценке ловкости и координации, скоростно-силовой выносливости, быстроте и скоростно-силовых качеств ног. Наиболее низкие показатели представлены в оценке выносливости и скоростно-силовых качеств плечевого пояса. С помощью проведенного исследования определили, что физические качества в разные годы жизни ребенка развиваются неравномерно. Для каждого качества определен свой сенситивный период развития, соответственно физические качества развиваются гетерохронно и следует откорректировать физические нагрузки для всестороннего развития обучающихся.

Литература:

1. *Бальсевич, В.К.* Очерки по возрастной кинезиологии человека [Текст] / В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 2009. - 220 с.
2. *Баранов, А.А.* Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков [Текст] / А.А. Баранов // Российский педиатрический журнал. - 2000. - №5. - С. 40-48.
3. *Иванченко, Е.И.* Теория и практика спорта [Текст]: учебное пособие (для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. воспитание и спорт»): в 3 ч. / Е.И. Иванченко. - Минск: Четыре четверти, 1997. - Ч. 3. - 240 с.