

Развитие физических качеств у подростков на уроках физической культуры

Колмыков Игорь Олегович

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье раскрывается понятие «физические качества» и рассматриваются особенности их развития в подростковом возрасте. Также представлены результаты тестирования таких физических качеств, как сила, выносливость, скоростно-силовые способности, ловкость, координация движений у учащихся восьмых классов школы села Бабстово. Приведены примеры современных педагогических технологий на уроках физической культуры, способствующие развитию физических качеств у подростков.

Ключевые слова: физические качеств, урок физической культурой, образовательный процесс, подростковый возраст.

Development of physical qualities in adolescents in physical education classes

Kolmykov Igor Olegovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article reveals the concept of "physical qualities" and examines the features of their development in adolescence. The results of testing of such physical qualities as strength, endurance, speed and strength abilities, agility, and coordination of movements among eighth grade students of school v. Babstovo are also presented. Examples of modern pedagogical technologies in physical education lessons that promote the development of physical qualities in adolescents are given.

Keywords: physical qualities, physical education lesson, educational process, adolescence.

Подростковый возраст (11-15 лет) представляет собой уникальный и критически важный период в развитии человека, являясь сенситивной фазой для целенаправленного развития практически всех физических качеств. Именно в этом возрасте закладывается фундамент будущего физического и психического здоровья, формируются основы здорового образа жизни и двигательные стереотипы, которые будут определять качество жизни человека в зрелом возрасте.

Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальное исследование особенностей развития физических качеств у подростков на уроках физической культуры.

С точки зрения Л.В. Байбородовой, И.М. Бутина, Т.Н. Леонтьевой, физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [3].

Н.А. Базилевич, под физическими способностями, понимает такие относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, от взаимодействия которых зависит эффективность выполнения двигательного действия [2].

По классификации Л.В. Байбородовой, к основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, которые являются основой двигательной активности человека и формируются в процессе систематических занятий физической культурой [3].

И.В. Галкина пишет, что подростковый возраст считается периодом наиболее интенсивного физического развития. Этот период характеризуется активными, но неравномерными темпами роста и значительными гендерными различиями. Для мальчиков он часто становится временем интенсивного прироста силовых и скоростно-силовых показателей, в то время как у девочек многие способности (быстрота, выносливость) достигают своего пика к 13-15 годам, после чего может наблюдаться стабилизация или даже спад [5].

С точки зрения О.А. Агафонова, в подростковом возрасте активно развиваются координация и скоростно-силовые способности, однако одновременно имеется риск естественного снижения гибкости и, у девочек, общей выносливости. Поэтому грамотное планирование физической нагрузки в этот период должно основываться на учёте сенситивных фаз развития каждого качества, обязательной компенсации негативного взаимовлияния (например, силы на гибкость) и строгой дифференциации подходов в зависимости от пола и индивидуальных особенностей развития подростка [1].

Экспериментальное исследование, направленное на оценку физических качеств у 30 учащихся восьмых классов МКОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Бабстово», позволило сделать следующие выводы:

- тестовое задание «Подтягивание» свидетельствует о низком уровне развития силовой выносливости мышц спины, плечевого пояса и рук;
- тестовое задание «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» показало общую слабость мышечного корсета рук и груди;
- тестовое задание «Приседание» демонстрирует высокий уровень развития силовой выносливости мышц ног и сердечно-сосудистой системы;
- тестовое задание «Прыжки через скакалку» позволило определить высокий уровень развития скоростно-силовых качеств (прыгучесть), координацию движений и ловкость.

Как пишут В.Р. Васильева, Е.И. Коробейникова, педагогическая организация уроков физической культуры требует от учителя высокого уровня

методического мастерства [4]. Для развития физических качеств у подростков, были отобраны современные педагогические технологии, которые применялись на уроках физической культуры.

Круговая тренировка – это то одна из наиболее эффективных технологий для комплексного развития физических качеств в условиях лимитированного времени урока. Ее суть – последовательное выполнение упражнений («станций») с четко дозированной нагрузкой и интервалами отдыха.

Для развития общей и силовой выносливости у подростков спроектировали круг из 6 станций в спортивном зале:

- Приседания с набивным мячом (1 кг).
- Отжимания от скамейки.
- Прыжки через скакалку.
- Упражнение «планка» на предплечьях.
- Выпрыгивания из полуприседа.
- Подъем туловища на пресс на наклонной скамье.

Класс разделили на подгруппы, которые стартовали с разных станций. Время работы на станции – 45 секунд, время отдыха при переходе – 15 секунд. После прохождения всего круга – отдых 2-3 минуты. Можно выполнить 2-3 круга. Преимущества: высокая моторная плотность урока, одновременная работа всех учащихся, сочетание аэробной и анаэробной нагрузки, возможность легко варьировать сложность на каждой станции для индивидуального подхода (например, отжимания с колен или от стены для слабо подготовленных).

Игра – естественная и наиболее привлекательная для подростков форма организации образовательного процесса. Технология предполагает не просто включение игр в урок, а их системное использование для решения конкретных педагогических задач.

Например, для развития ловкости и скоростно-силовых качеств вместо монотонных челночных бегов проводили эстафету «Командный биатлон». Класс разделили на команды. Первый этап – «лыжная гонка» (имитация передвижения на лыжах широкими шагами до отметки). Второй этап – «стрельба»: участник выполняет пять точных бросков малого мяча в вертикальную цель (обруч на стене). Каждый промах – штрафной круг (прыжки через скакалку 10 раз). Только после этого этап передается следующему участнику. Такая игра комплексно развивает координацию, меткость, прыгучесть, а также формирует командный дух и умение действовать в условиях эмоционального давления.

Применение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и фитнес-гаджетов позволяет визуализировать процесс, обеспечить обратную связь и повысить объективность оценки.

На уроках по легкой атлетике или кроссовой подготовки использовали GPS-трекеры на телефонах детей или умные часы для контроля пульсовой зоны, пройденной дистанции и темпа, что учит подростков осознанно управлять нагрузкой.

Таким образом, арсенал современных педагогических технологий открывает перед учителем физической культуры широкие возможности для превращения урока из рутинной обязательной процедуры в увлекательную, научно обоснованную и личностно значимую деятельность. Дифференциация и круговая тренировка обеспечивают эффективное и безопасное развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей. Игровые и соревновательные методы поддерживают высокую мотивацию и эмоциональный фон. Внедрение информационно-коммуникативных технологий делает процесс развития наглядным и современным, отвечая запросам цифрового поколения. Системное, продуманное комбинирование этих технологий позволяет внести существенный вклад в формирование целостной, гармонично развитой личности, способной заботиться о своем здоровье на протяжении всей жизни.

Библиографический список

1. Агафонов А.О. Особенности сопряженного развития физических и морально-волевых качеств подростков, занимающихся спортивной борьбой // Физическая культура в жизни студента: тезисы докладов X Международной студенческой научно-практической конференции. 2022. С. 334-336. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=52746715>
2. Базилевич Н.А. Особенности комплексного развития физических качеств и обучения двигательным действиям подростков // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. 2015. С. 4-8. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23921222>
3. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н. Методическое обучение физической культуре: уч. пособие. М.: Владос, 2004. 248 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27245760>
4. Васильева В.Р., Коробейникова Е.И. Применение технологий на уроках физической культуры // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 131-136. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46501379>
5. Галкина И.В. Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 12-15 лет // Студенческий научный форум: материалы VII Международной студенческой научной конференции. 2015. С. 12-16. URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015016186>