

**РАЗВИТИЕ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ШКОЛЬНИКОВ  
РАЗНОГО ВОЗРАСТА**

# Как произошло

- В начале 90-х гг. повысился интерес к физическому воспитанию школьников, что нашло отражение в новых программно-нормативных документах для общеобразовательной школы, например, «Комплексной программе физического воспитания для учащихся 1-11-х классов (1991, 1993 гг.)».
- Однако реализация на практике содержания принятых программ не позволяет сохранить на должном уровне физическое развитие школьников. Эта проблема особенно актуальна в связи с отмечающимся ухудшением состояния здоровья, снижением уровня физической активности детей и подростков.
- В процессе исследования решались следующие задачи:
  - 1. Изучение методико-педагогической и медицинской литературы.
  - 2. Выявление возрастной динамики показателей физического развития.
  - 3. Определение уровня физической подготовленности школьников разных возрастных групп.
- В работе были использованы такие методы исследования как:
  - 1. Анализ литературы.
  - 2. Антропометрия.
  - 3. Тестирование функциональных показателей и показателей физической подготовленности.
  - 4. Методы математической обработки данных.
- Исследования проводились на базе общеобразовательных школ города Рубцовска.

# Физические качества, средства и методы их развития у школьников

- 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 позволит учителю 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.
- Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

- Оба термина — «двигательные» и «физические» качества — правомерны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Наконец, рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций физиологического и психологического регулирования (проявление воли человека), употребляется третий термин — «психомоторные качества». Двигательные качества принято делить на относительно самостоятельные группы: скоростные качества, силовые и т. п. Однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, поэтому все более очевидной становится искусственность выделения силы, быстроты, выносливости, ловкости как относительно самостоятельных качественных особенностей (прежде всего это относится к ловкости). Поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации, уточнению состава. Некоторые качества, считавшиеся раньше простыми, теперь разделяются на ряд все более простых и относительно независимых друг от друга. В настоящее время невозможно дать законченную классификацию, а тем более точно сослаться на механизмы проявления различных качеств.

- Тем не менее ясно, что каждое двигательное качество независимо от сложности структуры включает ряд компонентов, одни из которых отражают строение двигательного аппарата и тела в целом, а другие — особенности функционирования регулирующих систем. Например, ловкость (включая и точность движений) в большей мере обусловлена центральными влияниями, чем морфологическими и биохимическими компонентами; проявление же силы и быстроты в значительной мере зависит от морфологического компонента (роста, веса), от биохимических и гистологических перестроек в мышцах и в организме в целом.

- Среди компонентов, составляющих двигательные качества, следует различать общие и специальные. Общие присущи нескольким двигательным качествам (например, волевое качество настойчивости или терпеливости при различных видах проявления выносливости). Специальные компоненты обуславливают специфичность какого-либо одного качества. Благодаря наличию общих компонентов может происходить перенос тренированности одного качества на другие. Следует также иметь в виду, что развитие одних компонентов может привести к торможению других, поэтому развитие одного качества может привести к снижению уровня проявления другого.

- ◎ Целесообразно различать простые и сложные двигательные качества. К последним относится, например, ловкость, меткость. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости — качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста неравнозначна ловкости гимнаста).

- ◎ Двигательные качества в процессе физического воспитания развиваются. Иногда говорят о воспитании двигательных качеств, но «воспитание»— это понятие, употребляемое в педагогике по отношению к человеку в целом, формированию новых черт личности, не заданных от рождения. Качественные особенности двигательных действий в своей элементарной форме имеются даже у новорожденного ребенка и проявляются в безусловных рефлексах. Поэтому для двигательных качеств более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле — улучшение, развитие того, чем обладает человек.



- ◎ Развитие двигательных качеств протекает по фазам. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются, в дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других — «диссоциация физических качеств». Один из известных механизмов такого явления — антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних замедляет развитие других, и наоборот.
- ◎ Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохронностью (разновременностью). Это значит, что разные двигательные качества достигают своего естественного максимального развития в разном возрасте (скоростные качества — в 13-15 лет, силовые — в 25-30 лет и т. д.).

- ◎ Разнонаправленность изменения двигательных качеств проявляется особенно в период полового созревания. В этот период резко увеличиваются темпы развития скоростно-силовых качеств, а координация движений, дозирование параметров движения останавливаются в развитии либо несколько регрессируют. Это связано с изменением нейродинамики: ростом возбуждения, подвижности нервных процессов, стимулирующих проявление скоростно-силовых качеств и тормозящих координационные возможности.
- ◎ Периоды, которые характеризуются значительными изменениями в возрастном развитии организма, получили название критических или сензитивных (чувствительных). В такие периоды специальная тренировка дает более высокий эффект для развития определенных качеств. Для разных двигательных качеств сензитивные периоды различны (Приложение № 1).

Спасибо за внимание!