

УДК 796(075.8)

ТАТАРОВ В.Б.
**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ИСПОЛЬЗУЯ СОВРЕМЕННЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ**

Татаров Вадим Борисович
старший преподаватель кафедры
«Физическое воспитание-2»,
Финансовый университет при Правительстве РФ,
E-mail: TatarovVB@yandex.ru

Аннотация. В статье представлена характеристика технологии обучения подростков двигательным действиям. Она состоит из пяти взаимосвязанных элементов – сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.

Ключевые слова: технология, технология обучения, технология обучения двигательным действиям подростков.

TATAROV V.B.
**THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES, USING MODERN
TECHNOLOGY**

Tatarov Vadim Borisovich
Senior Lecturer, Financial University under the Government of the Russian Federation
Email: TatarovVB@yandex.ru

Abstract. In the article the description of technology of training adolescents, the motive actions. It consists of five interrelated elements – strength, dexterity, flexibility, endurance, speed.

Keywords: Technology, technology education, technology education motive actions adolescents.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. [2 с. 120].

Поэтому формирование двигательных способностей является весьма актуальным. Ключевым элементом решения обозначенной проблемы может стать технология развития двигательных качеств.

Технология обучения двигательным действиям подростков сегодня представляет практический интерес. Содержание, формирование и развитие отдельных двигательных умений под влиянием различных физических упражнений в определённой степени отражены в работах М. Шолих, В. А. Романенко, А. А. Гужаловского и прочие.

Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств также способствует укреплению здоровья. [3 с.137].

Под технологией обучения понимается такая последовательность действий тренера и обучающихся, при выполнении которой учитываются их индивидуальные и возрастные особенности, профессионально-методический уровень тренера, в результате чего достигается наивысший результат.

При использовании технологии наиболее благоприятный период для воспитания быстроты, гибкости и ловкости – детский и подростковый возраст (до 12-13 лет). Силу и

выносливость целесообразно развивать в 14-16 лет, хотя начинать работу по воспитанию этих качеств надо значительно раньше. Комплексно воздействуя на организм, любое физическое упражнение развивает сразу несколько физических качеств, поэтому при отборе упражнений важно определить их преимущественную направленность на воспитание данного качества. Любое двигательное действие, выполненное с различным проявлением физических качеств, может быть направлено на решение множества тактических задач.

Показатели физической подготовленности, характеризующие способность к формированию умения в боксе определяются контрольными упражнениями скоростно-силовой выносливости: бег 30 м, прыжок в длину с места, время 5-ти отжиманий, ударов по снаряду, подскоки со скакалкой.

Целью технологии является развитие двигательных качеств подростков и повышение уровня подготовленности юных спортсменов в условиях дополнительной секции.

Задачами технологии выступают реализация данной стратегии в физическом воспитании занимающихся боксом путём осуществления, в частности, через разработку и внедрение новых технологий физической подготовки, под которыми мы понимаем упорядоченную совокупность действий, операций, процедур, инструментально обеспечивающих при помощи методов, приёмов, средств, достижение прогнозируемого и диагностируемого уровня развития двигательных качеств подростков.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

С использованием различных методик, объединённых в единое технологическое целое, можно достичь наивысших результатов в педагогической деятельности, в частности при воспитании спортсменов различной категории. В наше время к тому же не следует забывать о здоровье подрастающего поколения, которое сменит своё впередиидущее, которое будет непосредственно продолжателем нашего общества для дальнейшего его существования.

Для того чтобы компенсировать недостаточную оздоровительную эффективность школьной системы физического воспитания, призваны в той или иной мере дополнительные секции, основным направлением деятельности которых является использование физических упражнений, игр, соревнований. Однако в наше время делается большой акцент на это, но они всё же очень мало функционируют, и главным звеном являются занимающиеся которых не легко порой вовсе нельзя заставить заниматься в какой-либо секции, к тому же в силу возникших материальных затруднений.

Проведённое исследование подростков и выявление у них двигательных способностей в дополнительных секциях с использованием различных тестов существующих норм выполнения определённых двигательных действий подготовленность, позволяет положительно повлиять на формирование свойств личности подростков и повысить оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

Было установлено, что у подростков с высоким уровнем двигательной активности значительно лучше, чем у подростков с низким уровнем двигательной активности, развиты: сила – на 23,0%, 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.

Анкетирование, основанное на ответах бланкового опроса, позволяет дифференцировать средства физического воспитания с учётом интереса и двигательной предрасположенности подростков, состоит из информационного и аналитического блоков, блока компьютерного моделирования и блока управляющих воздействий. Проектирование прогнозных моделей развития физических качеств в процессе бланкового опроса позволяет разработать индивидуальные оздоровительно-тренировочные программы, направленные на развитие двигательных способностей подростков и достижение оздоровительного эффекта при занятиях в дополнительных секциях.

В результате проведённого нами тестирования установлено, что подростки по показателям:

- физического развития (жизненная ёмкость лёгких – на 6,1%);
- физической подготовленности (силовые качества – на 55%; силовая выносливость – на 20%; общая выносливость – на 16,9%; координационные способности – на 10%).

Разработанная технология развития индивидуальных двигательных способностей подростков в секции, основанная на бланковом опросе, при дифференцированном использовании специальных оздоровительно-тренировочных средств, учитывающих двигательную предрасположенность, позволила повысить оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями в экспериментальной группе на 70%, тогда как в контрольной группе всего лишь на 20%.

При организации физического воспитания необходимо учитывать такие специфические требования, как приоритет оздоровительной направленности воспитания детей, необходимо распределить занимающихся по группам для занятий физическими упражнениями, проведения физического воспитания на основе пакета программ, адаптированных к особенностям каждой группы детей [4, с. 146].

Эффективным способом совершенствования целостного времени простой двигательной реакции в результате тренировки происходит, главным образом, за счёт моторного компонента. Установлено, что перцептивные и двигательные процессы являются относительно независимыми, причём индивидуальные различия латентного компонента значительно больше, чем время движения. Латентный период реакции служит информативным показателем состояния ЦНС. Поэтому эта составляющая имеет большое значение при контроле за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями. Соблюдение 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 [1, с.264].

Коррекцию свойств личности подростков целесообразно осуществлять, помимо средств физического воспитания, методами поручения, поощрения, наказания, убеждения, методом совместной деятельности и примера, чередованием ролей и заданий, создание «ситуации успеха и неуспеха» и др.

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 резервные возможности организма на разных этапах развития. Такой подход оградит практику физического воспитания от применения недостаточных и наряду с этим чрезмерных нагрузок, опасных для здоровья. 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 учётом адаптационных возможностей организма на отдельных возрастных этапах, о степени функциональной зрелости физиологических систем, об уровнях развития и совершенствования двигательных возможностей в процессе направленной тренировки.

Список литературы

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: «Академия», 2001. – 264 с.
2. Татарова С.Ю. Становление процесса личностного развития студента со здоровым образом жизни. XXIII-я Международная научная конференция «Потенциал современной науки» №3 (20). Апрель 2016г. / Под. ред. М.Ю. Левина. – 120 с.
3. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. Актуальные вопросы здорового образа жизни студенческой молодежи. XXI-я Международная научная конференция «Потенциал современной науки» №1 (18). Февраль 2016г. / Под. ред. М.Ю. Левина. – 137 с.
4. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной деятельности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Просвещение, 1991. – 146 с.