

М.О. Фідірко, канд. пед. наук, доц.

Національний університет «Одеська юридична академія», м. Одеса, Україна

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПІДЛІТКІВ

В наш час першорядним залишається вдосконалення форм занять фізичної культури, підвищення їх ефективності, організаційного рівня та результативності всіх складових програмних компонентів. Кінцевим результатом впливу фізичної культури на всьому протязі навчання, розвитку і виховання має бути фізично вдосконала людина.

Потенціал фізичної культури кожної людини визначається не тільки ступенем розвитку фізичних якостей, а й мірою їх комплексної реалізації у навчальній діяльності у сукупності з інтелектуальним, моральним та психологічними якостями.

Відмінне здоров'я, міцне і загартоване тіло, сильна воля, сформована в процесі занять фізичною культурою і спортом, є хорошою основою для інтелектуального і розумового розвитку людини. Досягти високої фізичної досконалості, позбавитися від деяких природжених і придбаних фізичних недоліків можна лише шляхом правильного і систематичного використання фізичних, зокрема, силових вправ.

Як показує практика, підлітки з підвищеним руховим режимом, тобто ті, що активно займаються фізичною культурою і спортом, краще за своїх однолітків встигають в загальноосвітній школі. Крім того, у них підвищується стійкість до простудних захворювань. Розглядаючи рухову діяльність учнів 6-8-х класів, ми спостерігаємо її в різних за формою рухах, в яких виявляються в тій чи іншій мірі швидкість, сила, спритність, витривалість або поєднання цих якостей. Ступінь розвитку фізичних якостей і визначає якісну сторону рухової діяльності дітей, рівень їх загальної фізичної підготовленості. Поєднуючи заняття фізичною культурою із загальною фізичною підготовкою, ми тим самим здійснюємо процес всебічного фізичного розвитку, що має велике оздоровче значення.

Зазвичай, розвиваючи силові якості учнів 6-8-х класів, удосконалюються функції організму та певні рухові навички. В цілому цей процес єдиний, взаємозв'язаний, і, як правило, високий розвиток фізичних якостей сприяє успішному освоєнню рухових навиків.

Наприклад, чим краще у підлітка буде розвинена швидкість, тим швидше він пробігатиме короткі дистанції, швидше вестиме м'яч, граючи у футбол чи в будь-які інші ігри, тобто високий рівень розвитку швидкості позитивно позначатиметься на виконанні конкретних фізичних вправ. То ж можна сказати про розвиток сили. Отже, розвивати цю якість потрібно насамперед в плані загальної фізичної підготовки, використовуючи для даної мети відповідні, найбільш ефективні засоби.

Таким чином, розвиток фізичних, зокрема, силових якостей, по суті, є основним змістом загальної фізичної підготовки підлітків.

У теорії фізичного виховання розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Спеціальна фізична підготовка пов'язана з професійною або спортивною діяльністю, наприклад, майбутнього футболіста, волейболіста, лижника, гімнаста, ковзаняря і т.ін.

Загальна фізична підготовка включає формування нових знань і підвищення рівня навичок. В процесі формування рухових умінь, м'язових навичок розвиваються конкретні фізичні якості, серед яких особливе місце посідає сила, силова швидкість, силова витривалість.

Головною складовою, що характеризує високий рівень силової підготовленості підлітка є сукупність наступних факторів: а) свідоме володіння рухами свого тіла; б) м'язова пам'ять; в) вчасне розслаблення м'язів; г) реалізація максимального м'язового ефекту в найкоротші терміни при оптимальній витраті сил.

Оздоровчий ефект розвитку і формування основних м'язових рухів є загальновідомим, оскільки в цих рухах бере участь одночасно велика кількість м'язових груп. Це сприяє підвищенню обміну речовин в організмі, посиленню функціональної діяльності внутрішніх органів, удосконаленню рухливості нервових процесів.

Оволодіння інформацією щодо вікового розвитку м'язових груп має сприяти поліпшенню методики роботи зі школярами. На сьогодні накопичено достатньо об'єктивної інформації про віковий розвиток фізичних якостей підлітків. Оцінка здоров'я і фізичного розвитку учня підліткового віку не викликає великих труднощів, оскільки лікарі, медичні працівники мають конкретні і докладні інструкції, вказівки Міністерства охорони здоров'я з цього приводу.

Але на жаль, оцінки силової підготовленості учнів 6-8-х класів є досить обмеженими тому, що на сьогодні, немає загальновідомої широко апробованої методики щодо порівняння рівня силової підготовленості учнів. Тому чинне дослідження мотивоване саме цією проблемою.

Сила, в значній мірі, визначається морфологічними особливостями і функціональним станом всього організму та окремих його систем, і насамперед – серцево-судинної і дихальної систем.

Поняття «Фізична підготовленість» і «тренованість» тісно пов'язані і до певної міри характеризують ступінь здоров'я підлітка.

Між іншим, фахівці зі спортивної педагогіки відзначають, що в процесі систематичного тренування відбувається поступове пристосування організму до навантажень, що пов'язано з функціональною і морфологічною перебудовою різних органів і систем, розширенням їх потенційних можливостей. Особливо у підлітковому віці.

Фізіологічні зрушення в організмі в процесі систематичних занять фізичною культурою і спортом відбуваються паралельно з вдосконаленням рухових навичок, розвитком фізичних якостей, оволодінням технікою і тактикою м'язових зусиль. Науковці визначають тренованість учня цього віку, як стан, що розвивається в організмі дитини в результаті багатократного повторення фізичних вправ і що характеризує його готовність до найбільш ефективної м'язової діяльності.

Фізична, зокрема, силова підготовленість учнів середніх класів має здійснюватися під час проведення уроків фізкультури з використанням доступного шкільного устаткування. Але лише за однієї умови, якщо вчитель навчає дітей правильно виконувати рухові дії, виховує у них і загальні фізичні якості.

Щоб управляти учбовим процесом, вчасно вносити корективи, потрібно вести контроль за силовою підготовленістю учнів. Проте цьому питанню не завжди приділяється належна увага.

Наявні літературні дані вивчення силових, швидко-силових рухів дітей 6-8-х класів ілюструють відсутність єдиної методики обстеження. Тому, обстеження щодо виконання різних завдань у вікових групах підлітків у хлопчиків та дівчаток й в різних умовах випробувань дає можливість виявити характерні особливості їхнього віково-статевого розвитку.

Таким чином, сьогодні існує необхідність розробки єдиної методики обліку розвитку основних рухів та збору матеріалу, що може послужити відправними даними для оцінки силової підготовленості підлітків різного віку.

Література

1. Верхошанский Ю. В. Основы физической подготовки школьников. М.: ФИС, 1997. - 98 с.
2. Кузнецова В.И. Развитие двигательных качеств школьника. М.: Просвещение, 1997. - 265 с.
3. Нормализация учебной нагрузки школьников / Под ред. проф. В. И. Козлова. М.: Просвещение, 2008. - 160 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ