

**ПОВЫШЕНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И
ИССЛЕДОВАНИЕ МОБИЛЬНЫХ НАВЫКОВ ШКОЛЬНИКОВ
14-15 ЛЕТ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА**

*Азербайджанская государственная академия
физической культуры и спорта*

Кафедра «Массово-оздоровительный спорт»

доцент А.И. Алекбаров, магистр А.С. Сардаров

ali.alakbarov@sport.edu.az

***Аннотация:** Одним из направлений программы физического воспитания общеобразовательных школ является совершенствование двигательных навыков учащихся.*

Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ является одним из стратегически важных направлений, поскольку оно включает в себя здоровье и физическую подготовленность подрастающего поколения. Основная цель физического воспитания – обеспечение гармоничного физического развития учащихся, формирование культуры движения и морально-волевых качеств.

***Ключевые слова:** двигательные навыки, уроки физкультуры, тесты, совершенство, навык, морально-волевых качеств.*

***Abstract:** One of the areas of the physical education program in secondary schools is the improvement of students' motor skills.*

Physical education of secondary school students is one of the strategically important areas, since it includes the health and physical fitness of the younger generation. The main goal of physical education is to ensure the harmonious physical development of students, the formation of a culture of movement and moral and volitional qualities.

***Key words:** motor skills, physical education lessons, tests, excellence, skill, moral and volitional qualities.*

Наша **цель** исследования - изучить динамику двигательных способностей школьников 14-15 лет в процессе обучения в общеобразовательных школах.

Актуальность: Вся двигательная деятельность человека связана с основными двигательными способностями - быстротой, скоростно-силовыми, гибкостью, силой, гибкостью, выносливостью. При этом двигательные способности всегда проявляются вместе, во взаимодействии. Это объясняется внутренним единством человеческого организма, безусловным взаимодействием всех его функций.

Физическая активность очень важна. На уровне полного среднего образования предполагается совершенствование технической, тактической деятельности и двигательных способностей учащихся в спорте в соответствии с требованиями возрастной группы. Для достижения желаемых результатов необходимо использовать все средства физического воспитания в сложном взаимном сочетании. Образовательный уровень подготовки по физическому воспитанию школьников 14-15 лет: изучает методы развития индивидуальной моторики и применяет их для улучшения физической подготовленности;

демонстрирует качества организованности, психологической устойчивости, выносливости, служения общему благу в ходе индивидуальной или коллективной деятельности;

В новом содержании физического воспитания двигательные способности рассматриваются как особое направление. Формирование двигательных **навыков** – единственный путь комплексной физической подготовки школьника.

Силовая способность – это способность преодолевать внешнее сопротивление и сопротивляться ему за счет ригидности мышц. Никакое движение или перемещение не может произойти без мышечной силы. По этой причине сила считается основой всех двигательных способностей. Сила бывает максимальной, относительной, взрывной, реактивной, быстрой

и т. д. формы проявления имеются. Он предназначен для повышения максимально-силовой подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Для этого занятия разделены на пять направлений: - сила мышц верхних конечностей; - сила мышц нижних конечностей; - передние мышцы тела; - силовой потенциал мышц спины туловища; - запланировано улучшение боеспособности.

Проявление силы зависит от следующих факторов:

1. Частоты и силы нервных импульсов, иннервирующих группы мышц, осуществляющих движение;
2. Гибкость и реактивность мышц;
3. От особенностей обменного процесса;
4. Координация сокращения мышц-агонистов и антагонистов;
5. От толщины физиологического сечения мышцы;
6. Координация нескольких групп мышц, участвующих в одновременном движении и т. д.

Для обеспечения непрерывного воздействия действий, направленных на развитие силовых способностей, на организм обучающегося, внеклассное выполнение силовых действий должно планироваться преподавателем, определяться индивидуально для каждого обучающегося в виде домашнего задания. В это время изменение силовых показателей будет ощущаться очень быстро.

В связи с этим мы поставили цель - изучить динамику двигательных способностей (силы) школьников 14-15 лет в процессе обучения в общеобразовательных школах.

Исходя из цели исследования, мы должны решить следующие задачи:

- 1) Изучение динамики физического развития школьников 14-15 лет в течение учебного года.
- 2) Исследование динамики показателей физического развития учащихся 14-15 лет в течение учебного года.

3) Сравнить показатели физического развития и двигательных способностей.

Неограниченная двигательная активность школьников 14-15 лет и способности при условии усиленного двигательного режима в течение учебного года.

Методы исследования. Показатели диагностической оценки учащихся по двигательным способностям заносятся в специальную таблицу в конце каждого классного журнала. Эти записи должны быть записаны как действия в таблице диагностической оценки. Занятия физкультурой основаны на развитии моторики. Такой подход обусловлен обеспечением более целенаправленного развития физической подготовки школьников. Это обусловлено следующими причинами:

1. Двигательные навыки являются основными компонентами физической подготовки школьника.

2. Студент с оптимальным уровнем двигательных навыков имеет возможность специализироваться или показывать результаты в любом виде спорта.

3. Благоприятный период для развития индивидуальной моторики совпадает со временем обучения в общеобразовательной школе (табл. 1). Если в этот период не достигается запланированное развитие каких-либо двигательных навыков, то их развитие в дальнейшем становится проблемой.

4. Постановка процесса физического воспитания в направлении развития различных двигательных способностей повышает интерес к занятиям, позволяет проводить их в веселом настроении, в атмосфере соревнования и борьбы.

5. Пропорциональное развитие двигательных навыков закладывает основу гармоничной физической подготовки школьника.

Основным методом исследования стал естественный педагогический эксперимент (Гусейнов Ф.А., 2014), в ходе которого использовались следующие методы:

- определение уровня физического развития подростков;
- определение уровня развития двигательных способностей подростков.

Успех физических движений заключается в их регулярности. Эти движения использовались на уроках физкультуры в 9а, 10б классах. Их предлагали не только на уроках, но и в качестве домашнего задания.

С целью определения динамики развития двигательных навыков мы предложили для школьников 14-15 лет следующие тесты:

- Тест 1. Бег на 30 и 60 метров.
- Тест 2. Челночный бег 3x10 м.
- Тест 3. Прыжок в длину с места.
- Тест 4. Напряжение на высокой перекладине.
- Тест 5. Бег 6 минут.

Показатели пульса сердца до и после применения повышенной мощности обрабатывали с помощью программы Microsoft Excel. Статистический анализ проводили согласно общепринятым методам дисперсионной статистики. Результаты обрабатывались на компьютере АТ Pentium IV. Для сравнительного анализа использовали t-критерий Стьюдента при уровне значимости $p < 0,05$.

Возможные возрастные периоды основного двигательного развития и отношение к функциональным системам

<i>Соединения</i>	<i>Скорость</i>	<i>Скорость-сила</i>	<i>Гибкость</i>	<i>Наклон</i>	<i>Сила</i>	<i>Выносливость</i>
<i>Благоприятный период развития</i>	10-14 возраст	12-15 возраст	9-13 возраст	6-12 возраст	12-18 возраст	11-и> возраст

<i>С функциональными системами отношения</i>	мышцы; аппарат передвижения; центральную нервную систему.	аппараты опорного движения; сила; сердечно-сосудистая система.	центральная нервная система; мышечная система.	мышечный аппарат; суставы; центральную нервную систему.	мышечная система; аппарат передвижения; сердечно-сосудистая система.	дыхательная система; сердечно-сосудистая система; локомоторный аппарат.
<i>Связь с другими двигательными способностями</i>	скоростно-силовой; сила; гибкость	сила; скорость.	скорость; скоростно-силовой; наклон;	выносливость; гибкость.	скорость-сила	наклон; скорость-сила.

Анализ результатов. Все практические занятия построены на взаимодействии содержательных линий учебной программы. Средства и методы, используемые на уроке, должны создавать условия для реализации содержательной линии. Каждое занятие должно проводиться в последовательности предоставления информации, приобретения навыков и привычек, развития плановых двигательных навыков, формирования морально-волевых качеств.

В начале исследования (сентябрь 2022 г.) мы определили уровень развития двигательных способностей подростков 14-15 лет. Полученные данные представлены в таблице 2. При исследованиях школьников в условиях неограниченной двигательной активности, а также подвергающихся физическим тренировкам, преимущественно направленным на развитие выносливости, мы выявили показатели,

характеризующие быстроту, ловкость, скоростно-силовые, силовые и выносливые способности.

В сентябре 2022 года в группе школьников 14-15 лет с неограниченной физической нагрузкой результат в беговом тесте на 30 метров составил $5,9 \pm 0,16$ секунды. В то же время у школьников экспериментальной группы, то есть мальчиков 14-15 лет, повышается двигательная активность, показатели в этом тесте ниже на 0,3 секунды. Следует отметить, что в данном двигательном тесте мы отметили достоверную разницу в показателях скоростных способностей ($P < 0,05$).

Двигательные способности учащихся		M ± m	
		Контрольная группа n = 19	Исследовательская группа n = 21
Скорость	Бег 30 м, сек.	$5,8 \pm 0,15$	$5,2 \pm 0,14$
	Бег 60 м, сек.	$9,5 \pm 0,16$	$9,0 \pm 0,14$
Гибкость	Челночный бег 3x10м,	$8,9 \pm 0,18$	$8,4 \pm 0,17$
Скорость-сила	От места до длины	$205,6 \pm 3,3$	$221,4 \pm 3,1$
Сила	Подтягивание	$9,6 \pm 0,6$	$11,6 \pm 0,7$
Выносливость	Бег 6 минут, м	1295 ± 28	1465 ± 27

Выводы и предложения.

Физическое воспитание, спорт, здоровый образ жизни являются важнейшими средствами формирования физического воспитания студентов. Физическая подготовленность изучалась на основе общепринятой методики, разработанной Министерством Образования Азербайджанской Республики.

В целом динамика морфофункционального развития детей и подростков 14-15 лет, занимающихся физической культурой и физической

культурой, позволяет с точки зрения анализа оценить значимость отдельных показателей в зависимости от возраста и вида спорта.

Наибольшие повышения уровня развития двигательных способностей наблюдались при проявлении силовых способностей, умении выполнять движения на выносливость и скоростно-силовых проявлениях. Уровень других двигательных способностей: скорости и ловкости изменился в меньшей степени.

В результате педагогического эксперимента, проведенного в течение учебного года, установлено, что различные двигательные способности у подростков 14-15 лет развиваются гетерохронно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция общего образования в Азербайджанской Республике (Национальная учебная программа). Журнал «Курикулум», 2009, №1 с. 11-20
2. Образовательная программа (учебная программа) по предмету физическое воспитание для средних школ азербайджанской республики (I-XI классы). Баку 2013.
3. Концепция оценивания в системе общего образования Азербайджанской Республики. 13.01.2009
4. Абзалов Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. / Р.А. Абзалов Н.И. Абзалов // Казань: Изд-во «Вестфалика», 2013. - 202 с.