Цель – изучить динамику физической подготовленности у школьников 11–12 лет в зависимости от двигательной активности.

Гипотеза: в течение года будет наблюдаться тенденция к улучшению развития физических показателей

Ведение

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития и работоспособности человека. Физическое воспитание учащихся эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных способностей. Физическое воспитание учащихся должно обеспечить каждому учащемуся необходимый объем теоретической и практической части для формирования здоровья и здорового образа жизни.

Говоря о физическом развитии детей 11-12 лет, следует отметить, что в этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 11-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

При значительной и ежедневной умственной нагрузке, хронической усталости большинства школьников, около половины учащихся, кроме как на учебных обязательных занятиях по физической культуре. Существующая система физического воспитания не полностью восполняет генетическую потребность школьников в движении и отрицательно сказывается на их здоровье.

Снижение двигательной активности современных школьников неблагоприятно отражается на их показателях физического здоровья, а также на функциональных возможностях всего организма, поэтому необходимо принять действенные меры по борьбе со снижением уровня двигательной активности, а также уделять большее внимание физическому воспитанию.

Цель: определить тенденцию развития показателей физических данных у детей 11-12 лет

Методы исследование: анализ источников, наблюдение, эксперимент

Глава

Исследования проводились в Медико-Биологическом лицее города Саратов в 2020-2021 учебном году. Тестировалось 43 школьника, из них 21 мальчик и 22 девочки в возрасте 11–12 лет, учащиеся Медико-Биологического лицея.

Для изучения двигательных качеств нами были использованы следующие тесты:

– бег 60 м (быстрота);

– челночный бег 3х10 (координационные способности);

– прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности);

– бег 1000 м (выносливость);

– подтягивание на перекладине (мальчики);

– поднимание туловища из положения лежа на спине (девочки).

По результатам суточной шагометрии были разделены учащиеся на три группы в зависимости от уровня двигательной активности. По данным А.Г. Сухарева норма суточной двигательной активности для школьников 11–12 лет в среднем составляет 15000–20000 локомоций.

1-я группа – высокая двигательная активность (учащиеся, занимающиеся в спортивных секциях).

2-я группа – средняя двигательная активность (учащиеся регулярно посещают уроки физкультуры).

3-я группа – низкая двигательная активность (учащиеся совершают пешие прогулки).

В результате шагометрии мальчики (21 человек) были разделены на три группы в следующем соотношении: группа с высокой двигательной активностью – 5 учащихся (23%), группа со средней двигательной активностью – 6 учащихся (28%), группа с низкой двигательной активностью – 10 учащихся (47%). Девочки (22 человека) были разделены на группы в следующем соотношении: группа с высокой двигательной активностью – 7 учащиеся (32%), группа со средней двигательной активностью – 10 учащихся (45%), группа с низкой двигательной активностью – 5 учащихся (23%).

В конце проведения исследований (через год), выявлена положительная динамика уровня физической подготовленности. В целом, при изучении быстроты как у девочек, так и у мальчиков отмечается тенденция к улучшению показателей в беге на 60 м. При этом самый высокий прирост результатов – 1,3% отмечается в группе со средней двигательной активностью, в группе с низкой двигательной активностью средний результат увеличивается на 1,0%, самые низкие показатели прироста – 0,4% отмечаются в группе с высокой двигательной активностью. В результате исследования можно сделать вывод, что у школьников 11–12 лет наблюдается незначительное развитие быстроты в течение учебного года, при этом самый высокий показатель прироста как мальчиков, так и у девочек в группе со средней двигательной активностью. Самые высокие результаты у мальчиков и девочек на начало и конец учебного года в группах с высокой двигательной активностью.

При изучении координационных способностей у мальчиков отмечается тенденция к улучшению показателей в челночном беге. При этом самый высокий прирост – 3,3% отмечается в группе со средней двигательной активностью. В группе с низкой двигательной активностью прирост показателей составил 3,2%, а в группе с высокой двигательной активностью – 2,4%. У девочек также отмечается тенденция к улучшению результатов в челночном беге. При этом самый высокий прирост – 3,1% отмечается в группе со средней двигательной активностью. В группе с высокой двигательной активностью прирост показателей составил 2,3%, в группе с низкой двигательной активностью – 1,9%.

При изучении скоростно-силовых способностей у мальчиков отмечается тенденция к улучшению показателей в прыжке в длину с места. При этом самый высокий прирост результатов – 4,3% отмечается в группе со средней двигательной активностью. В группе с низкой двигательной активностью прирост показателей составил 3,5%, а в группе с высокой двигательной активностью – 3,1 %. У девочек также отмечается тенденция к улучшению показателей в прыжке в длину с места. При этом самый высокий прирост результатов – 2,9% отмечается в группе с низкой двигательной активностью. В группе со средней двигательной активностью прирост показателей составил 2,7%, в группе с высокой двигательной активностью – 2,4%.

При изучении выносливости у мальчиков отмечается улучшение показателей 6-ти минутного бега. При этом самый высокий прирост – 13,9% отмечается в группе с высокой двигательной активностью. В группе с низкой двигательной активностью прирост показателей составил 11,1%, а в группе со средней двигательной активностью – 12,8%. У девочек также нами выявлено улучшение результата в 6-ти минутном беге. При этом самый высокий прирост – 11,6% отмечается в группе с низкой двигательной активностью. В группе с высокой двигательной активностью прирост показателей составил 8,7 %, в группе со средней двигательной активностью – 10,2%.

При изучении силы у мальчиков отмечается улучшение результатов в подтягивании. При этом самый высокий прирост – 12,2% отмечается в группе с низкой двигательной активностью, в этой же группе самые низкие показатели в начале и конце учебного года. В группе с высокой двигательной активностью прирост показателей в подтягивании составил 11,4%, а в группе со средней двигательной активностью – 11,0%.

При исследовании силы у девочек выявлено улучшение показателей в поднимании туловища из положения лежа на спине. При этом самый высокий прирост – 10,6% отмечается в группе девочек с высокой двигательной активностью, в этой же группе самые высокие показатели в начале и конце учебного года. В группе с низкой двигательной активностью прирост показателей составил 10,9%, в группе с высокой двигательной активностью – 6,8%.

Вывод: в ходе исследований наша гипотеза подтвердилась – после годовых тренировок показатели действительно улучшились.