

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ: ПРОБЛЕМЫ ПЕРСПЕКТИВЫ

О.М. Макарина, магистрант

Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Исследования, проведенные нами в аспекте определения телесно–двигательных характеристик школьников в процессе занятий водными видами спорта (гребля, плавание) направлены на выявление особенностей развития физических качеств в динамике физического развития и физической подготовленности [1, с. 5 – 11.].

В условиях функционирования спортивных школ в Республике Беларусь учитываются данные ученых, характеризующих динамику показателей: морфофункциональных, биохимических, психолого–педагогических характеристик, что согласуется со здоровьем исследуемого контингента (группы начальной подготовки) [2, 368 с.].

Так, спортивный отбор на ранних этапах ориентирован на выбор специализации, с учетом особенностей вариантов биологического развития и соматотипирования. Учет результатов молекулярно–генетических исследований в циклических видах спорта с преимущественными проявлениями выносливости в водных видах спорта (гребля академическая, плавание) по генетическим признакам позволяет внести коррективы в учебно–тренировочный процесс в аспекте развития физических качеств.

В результате анализа литературы [5, 69 с.] нами приводится алгоритм управления процессом отбора спортсменов: на первом этапе рекомендуется выполнение генотипирования для получения базовой информации, которая отражает предрасположенность к работе скоростно–силового ха-

рактера или работе на выносливость; на втором этапе производится оценка спортсменов по медико–биологическим критериям и повышения ранее достигнутого уровня адаптации: на третьем этапе выполняется оценка спортсменов по психолого педагогическим критериям.

Одним из важных критериев является процесс формирования мотивации к занятиям физическим упражнениями и видами спорта.

Так, исследования, проведенные в Пинске, указывают на факторы, влияющие на выбор спортивной секции младшими школьниками (рисунок).

Современные подходы к физическому воспитанию в образовательных учреждениях Республики Беларусь, реализованы в целях: улучшения информационного обеспечения тренерско–преподавательского состава в контексте спортивного отбора и его особенностей; совершенствования управления структурами, осуществляющими деятельность с заявленным контингентом; усиления контроля за использованием финансовых ресурсов; выявления особенностей организма в динамике морфофункционального статуса, психолого–педагогических аспектов личности; разработки алгоритма педагогических технологий, связанных с этапами спортивного отбора [3, с.246–252].

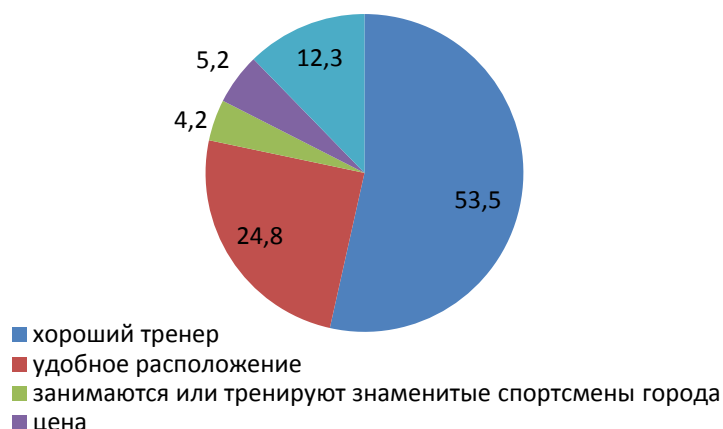


Рисунок – Факторы, влияющие на выбор спортивной секции

Система физического воспитания в РБ функционирует в условиях трансформации спортивного отбора, который обусловлен созданием банка данных показателей контингента – это морфофункциональный статус, биохимические показатели, психолого–педагогические характеристики организма.

Вместе с тем в современных условиях возрастает роль генетического тестирования во взаимосвязи телесно–ориентированных упражнений с динамикой физических нагрузок.

Необходима мотивация к занятиям, в единстве с нервно–психической и стрессорной устойчивостью [1с. 31–37].

Количественная оценка состава тела – это важнейшая характеристика телосложения индивидуума и прогностический фактор спортивной результативности.

Тестирование физических качеств (гибкость, координационные способности, скоростные способности, выносливость, сила) осуществляется с применением специально подобранных тестов, отражающих уровень их развития.

Для контроля уровня развития гибкости применялся тест «Наклон вперед», для определения координационных способностей применялись тесты «Бег «змейкой» 10 м». Скоростные способности определялись при выполнении теста «Бег 10 м с высокого старта». Для контроля уровня развития выносливости применяется тест «Бег 5 минут». Взрывная сила мышц ног определялась при выполнении тестов «Прыжок вверх» и «Прыжок в длину с места», а силовая выносливость – выполнении тестов «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «Подтягивание в висе на перекладине».

Морфологический контроль состояния адаптации организма спортсменов в условиях подготовки ограничивался определением индекса массы и длины тела.

В числе психофизиологической диагностики применяется широкий спектр методик: «простая зрительно–моторная реакция»; «реакция различения»; «реакция выбора», «теппинг–тест»; «оценка мышечной выносливости» [3, 368 с; 4, с.246 – 252].

Выводы. Формирование двигательных возможностей человека в процессе занятий физкультурно–спортивной деятельностью происходит в соответствии с концепцией моторно–функциональных свойств (или качеств):

Наиболее перспективным и эффективным является определение изучаемых физических качеств по показателям паспорта здоровья, который позволяет выявить динамику изменения показателей и на этой основе дать четкие рекомендации по изменению содержания процесса физического воспитания.

Определение генетических особенностей организма спортсменов, так как геном оказывает самое непосредственное влияние на восприятие различного рода физических нагрузок и метаболические процессы, происходящие на их фоне. Системный подход не ограничивается изучением спортивно–соматических характеристик индивида, выявлением физических возможностей человека в достижении наивысших спортивных результатов, а тело рассматривается как система, которая характеризуется анатомическими возможностями, двигательными навыками, координационными способностями и т.д.

Список использованных источников

1. Акчурина, Б. Г. Телесность как проявление человеческого потенциала / Б. Г. Акчурина. Социально–гуманитарные знания, 2004. – № 2. – С. 31–37.
2. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст] / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. – № 1. – С. 5 – 11.
3. Яковлев, А. Н. Научно–методические основы физической культуры и спорта в образовательном пространстве высшей школы в контексте новых представлений о спорте как мировой религии нашего времени: монография [Текст] / А. Н. Яковлев. Смоленск: Филиал ФГОУВПО «РГУТиС», 2009. – 368 с.
4. Яковлев, А. Н. Характеристика функционального состояния школьников 12–15 лет средней полосы России / А. Н. Яковлев, В. Н. Чернова // Известия Сочинского государственного университета, 2014. – №3. – (31). – С.246 – 252.
5. Яковлев, А. Н. Технологии физкультурно–спортивной деятельности в условиях функционирования образовательных учреждений: монография / А. Н. Яковлев [и др.] // Современные образовательные технологии: педагогика и психология: монография книга 15, ЦРНС, 2015. – 69 с.