

# ПРОБЛЕМЫ ДИСКРЕТНОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

А.В. Кучерова, С.А. Угликов

Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова, Беларусь, a\_kucherova@tut.by

**Введение.** Низкая двигательная активность современных школьников обусловлена рядом факторов техногенного развития общества. Наиболее значимыми факторами по нашему мнению являются: снижение активности за счет того, что игровая деятельность из ряда активной перешла в пассивную. Чрезмерное увлечение школьников компьютерной техникой привело к автоматическому снижению запаса двигательных умений и навыков, которые ранее они приобретали в процессе активной игровой деятельности. В результате данных явлений учителю физической культуры предстоит решить две важные задачи: как разнообразить игровую деятельность активными средствами физической культуры и каким образом развивать у школьников физические способности.

**Методы.** В результате педагогических наблюдений, социологического опроса и анализа литературных источников мы пришли к своеобразному выводу. К большому сожалению, процесс физического воспитания школьников на сегодняшний день имеет ряд недостатков. В их числе: отсутствие истинной системности в процессе развития двигательных способностей с учетом сензитивных периодов и отсутствие параллельного формирования двигательных умений и навыков необходимых школьникам для их жизнедеятельности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Процесс физического воспитания в школе построен таким образом, что развитие двигательных способностей осуществляется в результате освоения ряда двигательных действий четырех видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и спортивных игр. Однако в основе данных видов спорта лежат абсолютно разные двигательные качества. Помимо этого данный процесс имеет прерывный сезонный характер. Получается, что мы развиваем по «чуть-чуть что-либо», т.е. нет четкой целенаправленности и взаимосвязи между развитием качества и функциональным изменением в двигательной функциональной системе. Говоря научным языком только под действием систематических физических нагрузок, происходит морфофункциональная перестройка организма, которую мы не можем получить в результате эпизодических тренировочных занятий в ходе школьных уроков. Основную нагрузку в этом процессе несет центральная нервная система, которая является результатом всех динамических преобразований. Однако если она не получает информацию о соответствии режима функционирования и резерва требуемому двигательному результату, то происходит сбой и торможение в работе данной системы. Помимо этого под действием целенаправленных нагрузок происходит морфофункциональное приспособление, т.е. создаются необходимые вещественно-энергетические резервы для достижения необходимого двигательного эффекта [1].

Отражены ли эти процессы в построении тренировочных занятий или урочных проводимых со школьниками. Постараемся ответить на этот вопрос, проанализировав календарно-тематическое планирование и содержание уроков физической культуры. Можно с уверенностью сказать – нет. Например: разве можно вызвать функциональное изменение в организме с целью развития выносливости пятиклассника на уроках легкой атлетики за два месяца (сентябрь, октябрь) при двух уроках в неделю при нагрузке в среднем 10 минут бега, причем разной интенсивности. В сравнении скажем у лыжников-гонщиков такие изменения в функциональной двигательной системе возникают в течении 2-х лет систематических ежедневных занятиях. Следует еще учесть, что у пятиклассника еще не сформированы, а находятся в динамическом развитии сердечно-сосудистая и дыхательная системы, в которых и должны происходить эти функциональные изменения.

В процессе построения помимо учета сензитивных периодов необходимо учитывать и их очередность. В каждом возрастном периоде должны быть свои физические упражнения, с помощью которых можно создавать благоприятные предпосылки для развития определенных физических качеств в будущем. Например: если систематически применять скоростные и скоростно-силовые нагрузки, то можно увеличить количество красных волокон, размеры и количество митохондрий, повысить активность ферментов гликолитического и дыхательного циклов, все эти преобразования создают благоприятные условия для развития физических качеств – быстроты, силы и выносливости [2].

**Выводы.** Исходя из данной теории, можно сделать вывод, что для пятиклассника лучшими двигательными действиями будут являться прыжки, ускорение, т.е. элементы легкой атлетики и

спортивных игр. В итоге при подборе физических упражнений для развития двигательных способностей необходимо исходить из того, что они должны быть не разнообразными, а целенаправленного воздействия в течение достаточно продолжительного времени. Это необходимо для того чтобы в процессе развития функциональной двигательной системы возникали своеобразные циклы, развивающие и сменяющие друг друга во времени и последовательности. В целом модель должна быть похожа на ступеньки, где определенные циклы сменяют друг друга скачкообразно, т.е. дискретно. В то же время развитию свойственна непрерывность, которая выражается в последовательном течении процессов на более высоком уровне, образуемом в результате органического синтеза дискретных циклов нижележащего уровня.

### **Литература:**

1. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – Москва: Физкультура и спорт, 1987.– 143 с.
2. Яковлев, Н.Н. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. – М: Физкультура и спорт, 1974. – С.153