Загидуллин А.Г.

Учет индивидуальных и возрастных особенностей детей на занятиях общей физической подготовкой

Каждый ребенок неповторим, но при всем индивидуальном своеобразии реальных проявлений детской одаренности существует довольно много черт, характерных для большинства одаренных детей. Причем наряду с глубинными, скрытыми от непрофессионального взгляда, довольно много таких, которые часто проявляются в поведении ребенка, в его общении со сверстниками и взрослыми и, конечно же, в познавательной деятельности и двигательной активности. Ценность одаренных детей в том, что они практически всегда могут быть замечены не только практическими психологами, но и педагогами и родителями. Особого внимания заслуживают те качества, которые существенно отличают одаренных детей от их сверстников, условно называемых нормальными

Аспекты поведения одаренных детей могут быть описаны следующими признаками:

1. Ярко выраженная физическая способность и чрезвычайно высокая увлеченность каким-либо видом двигательной активности, погруженность в то или иное дело.

2. Повышенная познавательная потребность, любознательность.

3. Предпочтение парадоксальной, противоречивой и неопределенной информации, неприятие стандартных, типичных заданий и готовых ответов.

4. Высокая критичность к результатам собственного труда, склонность ставить сверхтрудные цели, стремление к совершенству.

Психологические особенности детей, демонстрирующих одаренность, могут рассматриваться лишь как признаки, сопровождающие одаренность, но не обязательно как порождающие ее. Поведенческие признаки одаренности вариативны и часто противоречивы по своим проявлениям, поскольку в сильной мере зависимы от социального контекста. Тем не менее, даже наличие одного из этих признаков должно привлечь внимание специалиста и мотивировать его на тщательный и длительный по времени анализ каждого конкретного индивидуального случая.

В процессе работы с одаренными детьми общей физической подготовкой следует опираться на базовые общепедагогические принципы, теоретические основы которых были заложены Я. А. Каменским, Д. Локком, Ж-Ж. Руссо, И.Г. Пестолоцци.

Принцип природосообразности. Учитываются половые, возрастные и индивидуальные особенности ребенка, степень отклонения от нормы (физической, психической, педагогической). Следует руководствоваться факторами естественного природного развития ребенка.

Принцип гуманизма. Создавать условия для интеграции ребенка в общество и полноценной самореализации в этом обществе. Стараться вызвать достойное отношение к ребенку воспитанников, родителей, педагогов независимо от того, в каком физическом, материальном и социальном положении он находится.

Принцип единства и непротиворечивости воспитательных воздействий. Выбираются формы и методы воспитания и обучения детей, способствующие решению поставленных задач, что приводит к достижению планируемых результатов.

Принципы обучения:

- сочетание педагогического руководства с развитием инициативы и самостоятельности;

- использование научности, доступности и посильной трудности;

- связь обучения с жизнью и практикой;

- создание положительного эмоционального фона обучения;

- воспитание в коллективе и через коллектив.

Решая задачи физического воспитания, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у детей потребностей и мотивов к систематическим тренировкам, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений. Детей необходимо учить применять полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья.

Занятия спортом для детей, подростков и учащейся молодежи имеют большое значение, так как обеспечивают развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств, формируют навыки спортивного стиля жизни, совершенствуют культуру двигательной и спортивной активности, повышают физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности, подготовку спортивного резерва дня сборных команд различного ранга.

Главная задача – это воспитание интереса к спорту, воспитание и развитие физических качеств, привлечение подростков к занятиям физической культурой для укрепления здоровья и подготовки спортсменов-разрядников, а также формирование навыков здорового образа жизни.

Исходя из этого, осуществление работы по ОФП ориентируется на решение конкретных задач:

– формирование двигательных навыков и умений средствами физической культуры;

– развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости);

– создания условий для самореализации, саморазвития личности;

– воспитание потребности использования жизненно важных гигиенических навыков;

– воспитание осознанной потребности к занятиям физической культурой и спортом;

– знакомство занимающихся с необходимыми теоретическими знаниями;

– выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

Основными направлениями работы являются:

Оздоровительное – создание благоприятных условий для формирования потребности в здоровом образе жизни, основанных на правильном построении занятий, регулярности и систематичности;

Спортивное – создание условий для физического воспитания и спортивного самосовершенствования детей, подростков и молодёжи;

Воспитательное – создание условий для развития положительных качеств (коллективизма, патриотизма, взаимопомощи, доброжелательности, отказа от вредных привычек и т. д );

Организационно-досуговое – организация, проведение и участие в досуговых мероприятиях;

Личностное – всестороннее развитие и совершенствование личностных качеств, самоконтроль на занятиях, достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядных норм.

Соревновательное – участие в соревнованиях различного уровня (района, города, области, региона) по общефизической подготовке.

Образовательное – организация образовательного процесса в учреждении дополнительного образования.

Для успешной реализации задач обучения, достижения поставленной цели и не нанесения вреда здоровью воспитанников необходимо учитывать психолого-физиологические особенности обучающихся.

Типичными средствами развития силы являются: в 7-9 лет –общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10-11 лет – общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т. д.; в 14-15 лет – упражнения с набивными мячами, гантелями небольшого веса, силовые игры типа «перетягивание каната», подтягивания, стойки и т. п. Правда, вес внешних отягощений у подростков ограничен (примерно 60-70% от максимального), кроме того, не рекомендуется выполнять упражнения до отказа. С 13-14-летнего возраста силовые нагрузки для девочек, в отличие от мальчиков, характеризуются преобладанием упражнений с отягощением весом собственного тела, большей долей локальных силовых упражнений, использованием в качестве внешних отягощений преимущественно гимнастических предметов или других нетяжелых снарядов.

Уровень развития двигательных качеств у девочек во всех возрастных группах ниже, чем у мальчиков, причем эта разница с возрастом увеличивается. Все двигательные качества и лежащие в их основе физиологические механизмы развиваются неравномерно: то ускоряясь, то замедляясь. Кроме того, их развитие имеет прямую и обратную связь с совершенствованием всех систем и функций организма. Особенности взаимосвязи между отдельными физическими качествами обуславливают методику их развития, но это не значит, что качества должны развиваться поочередно, либо вообще не совершенствоваться в «неблагоприятные» возрастные периоды. Успех обучения и тренировки в детском возрасте во многом объясняется способностью ЦНС ребенка концентрировать и аккумулировать следовые эффекты различных упражнений и мышечных нагрузок. Этим определяется неодинаковая эффективность обучения и тренировки в различные возрастные периоды (О.В. Ендропов 267).

Период младшего школьного возраста – момент относительно равномерного физического развития детей. У них пропорционально увеличивается рост, вес тела, окружность грудной клетки, совершенствуются костная, мышечная и др. системы. Этот возраст благотворен для развития ловкости, быстроты, гибкости, а также координационных возможностей, что позволяет легко овладевать разнообразными двигательными навыками. Развитие физических качеств тесно связано с развитием познавательных психических процессов. В развитии внимания совершается переход от непроизводительного к производительному. Постепенно формируется и абстрактное мышление, а также закладывается фундамент воли: формируется настойчивость, смелость, самообладание и другие волевые качества. Укрепление интереса младших школьников к занятиям физической культурой зависит от того, насколько содержательно, разнообразно и эмоционально построены тренировочные занятия. Особенно чувствительны младшие школьники к оценке своих действий педагогом.

В физиологическом плане границы подросткового возраста – средний школьный возраст. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период физического, умственного, нравственного, социального. Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности. Характерной чертой этого возраста является пытливость ума, стремление к познанию, подросток жадно стремится овладеть как можно большим количеством знаний, при этом не обращая должного внимания на их систематичность. Подростки направляют умственную деятельность на ту сферу, которая больше всего их увлекает. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке ущемить самолюбие.

Важным этапом созревания является процесс формирования самосознания. В его основе лежит способность человека отличать себя от своей жизнедеятельности, осознанное отношение к своим потребностям и способностям, влечениям, переживаниям и мыслям. Формирование личности у мальчиков и девочек различны в интеллектуальном и эмоциональном плане. У мальчиков ярче выражена способность к абстрагированию, значительно шире круг интересов, но наряду с этим, они беспомощнее в реальных жизненных ситуациях. У девочек – более высоко развита словесно-речевая деятельность, способность к состраданию и переживанию. Они более чувствительны к критике своей внешности, чем к критическим оценкам их интеллектуальных способностей. Подросток стремится к самостоятельности, но в жизненных проблемных ситуациях он старается не брать на себя ответственность за принимаемые решения и ждет помощи со стороны взрослых.

Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная, общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками подросток получает необходимые знания о жизни. Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе. Положение подростка в группе, те качества, которые он приобретает в коллективе, существенным образом влияют на его поведенческие мотивы. Для подростка очень важно, чтобы его взрослость была замечена окружающими, чтобы форма его поведения не была детской, а ценность деятельности для подростка определяется ее взрослостью.

В старшем школьном возрасте физическое развитие протекает относительно спокойно. Замедляется рост тела, стабилизируется вес, быстро растет мышечная сила, развивается выносливость, повышается работоспособность. В этом возрасте заканчивается половое созревание. Познавательная деятельность учащихся старших классов характеризуется дальнейшим развитием теоретического мышления. Оно приобретает личностный и творческий характер. Совершенствуются наблюдательность, произвольная память и внимание. Личностный характер мышления проявляется в стремлении иметь обо всем собственную точку зрения, характеризуется преобладанием в волевой активности процесса сознательной саморегуляции.

Постоянное наблюдение за развитием воспитанников позволяет грамотно строить процесс занятий и индивидуально подходить к выполнению ребятами комплексов упражнений.

В юном возрасте организм человека требует, прежде всего, разностороннего развития. Поэтому средства физической культуры должны быть направлены на комплексное развитие всех физических качеств. До 13 лет не рекомендуется проводить целенаправленную тренировку на развитие силы. Начиная с 13-14 лет, силовая подготовка подростков имеет ряд особенностей:

1. Как правило, количество повторений должно быть не менее 8, наибольший вес отягощений должен позволять выполнить 4-5 повторений. Нежелательно применять упражнения, связанные с задержкой дыхания и большим напряжением сил.

2. Все упражнения нужно выполнять с полной амплитудой. Нежелательны статистические упражнения и упражнения с неполной амплитудой, так как в этом возрасте продолжается формирование опорно-двигательного аппарата и происходит возрастное развитие мышечной системы.

3. Поднимать снаряды нужно в различном темпе для развития «медленной», «быстрой» и «взрывной» силы.

4. В тренировке подростков должны преобладать базовые упражнения, закладывающие фундамент разностороннего и симметричного мышечного развития.

5. Занятия атлетизмом в обязательном порядке должны сочетаться с другими видами физической деятельности, особенно такими, которые развивают быстроту, гибкость, ловкость, и координацию.

6. В детском возрасте связочный аппарат крепче мышц, поэтому «лимитирующим» звеном в силовых упражнениях будут мышцы, а не связки.

7. Сон и отдых должны обеспечивать полное восстановление сил после тренировок. Рацион должен содержать достаточное количество белковых веществ: мяса, рыбы, птицы, яиц, молока.

Проводимая в начале года диагностика силы, выносливости, ловкости не даёт полной картины о ребёнке. Для этого нужно как минимум месяц, чтобы ребёнок раскрылся и можно было увидеть его потенциал. Дети младшего школьного возраста часто переходят из секции в секцию. Они ищут себя в коллективе, хотят выделиться своими способностями. Занятия общей физической подготовкой даёт возможность каждому проявить себя. Грамотный подход педагога к каждому занятию позволяет развивать и укреплять лучшие качества воспитанников. На каждом занятии педагог должен почувствовать атмосферу коллектива и так выстроить занятие, чтобы детям было интересно. В своем рабочем журнале педагог должен делать примечание показателей и восприимчивости информации на занятии. Только так можно потом оценить потенциал ребёнка и развивать его лучшие качества и по окончанию направить его в тот вид спорта, где он в большей вероятности добьётся успеха.Все нормативы нужно принимать в игровом процессе, чтобы можно было увидеть ребёнка в действии и сделать правильный акцент на его возможности.