



ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Рўзиева Махлиё Қаяумовна

Ферганский государственный университет

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8194851>

Аннотация: Одной из основных задач школьного физического воспитания является повышение уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся. По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию силовых способностей и прежде всего скоростно-силовых. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей не только обеспечивает успешную трудовую деятельность человека, но и оказывает положительное влияние на процесс развития других его двигательных способностей.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, средний школьный возраст, контроль и оценка скоростно-силовых способностей, внутригрупповая вариативность

Целью исследования **было** изучение особенностей воспитания скоростных способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Задачи исследования: 1. На основе анализа научно-методической литературы охарактеризовать возрастные особенности развития учащихся среднего школьного возраста

2. Раскрыть сущность понятия «быстроты» как физического качества, описать её виды.

3. Рассмотреть особенности работы учителя физической культуры по развитию скоростных способностей у детей среднего школьного возраста.

4. Провести педагогическое исследование по воспитанию скоростных способностей у учащихся среднего школьного возраста и предоставить содержание и результаты исследования.

Содержание исследования. Рассматривая проявления скоростно-силовых способностей, мы выяснили, что необходимо выделить два основных её проявления: быструю силу и взрывную силу, каждая из которых проявляется по-своему.

С целью изучения уровня развития скоростных способностей детей V класса, мы использовали следующие контрольные тесты: бег на 30 м с высокого старта и бег на 60 м с высокого старта. Проанализировав полученные результаты, уровня развития скоростных способностей учащихся нами была спланирована и реализована целостная система работы.

На протяжении месяца, 2 часа в неделю уроков физкультуры, проводились занятия по развитию быстроты у учащихся. При этом изменения в календарно-тематическое планирование не вносились. Особенность развивающего обучения состояла в том, что работа проводилась в различных видах деятельности на уроках, с детьми через систему специальных занятий и упражнений. Вначале урока во время ходьбы и бега применяли упражнения типа «внезапности»: например, по свистку,

быстрый поворот кругом, бег в обратном направлении или поворот на 360 градусов и бег в том же направлении и т.д. В данных упражнениях мы совершенствовали быстроту реакции на внезапно поступающий сигнал. Специальные легкоатлетические упражнения не только способствовали подготовке к решению задач урока, но и были направлены на развитие скоростных способностей. Учитывая методические особенности организации занятий при развитии скоростных способностей, описанные нами в теоретической части работы, упражнения на развитие быстроты включали вначале основной части урока, используя методы строго регламентированного упражнения, в частности целостный метод. С этой целью включали такие упражнения как пробегание отрезков по 20м, 40м с низкого старта, челночный бег, бег с ускорением, бег по прямому коридору через линии, нанесённые на расстоянии 90-100 см. одна от другой. Бег чередовали с отдыхом 1 мин. Отдыхом, как правило, являлась ходьба и анализ учителя о выполненном задании. Кроме этого, используя соревновательный и игровой методы, включали различные эстафеты и подвижные игры.

После двух недель занятий в таком режиме, мы провели промежуточное тестирование, и тем учащимся, которые улучшили свой результат после констатирующего этапа, поставили оценку «5», что способствовало мотивации учащихся на процесс собственного развития скоростных способностей.

Рассматриваемый нами возрастной период 10 - 15 лет (средний школьный возраст) является наиболее критичным в развитии скоростно-силовых способностей. Особенностью этого периода является то, что процесс развития скоростно-силовых способностей происходит на фоне значительной перестройки основных функций детского организма. Поэтому важно понимание механизмов, лежащих в основе этих возрастных изменений, скоростно-силовые способности и особенности их развития у учащихся среднего школьного возраста обусловленных, в свою очередь, процессами полового созревания, протекание которых в этот период носит гетерохронный характер. В этот период между морфологическим ростом и функциональным развитием существует обратная зависимость, то есть периоды усиленного морфологического роста являются периодами замедленного развития физических качеств.

В проведённых ранее исследованиях нами было выявлено, что в возрасте 12-15 лет 75% вариаций скоростно-силовых способностей определяются возрастными показателями изменения роста и массы тела. В то же время, в научной и специальной литературе публикуются весьма противоречивые мнения о критических периодах развития скоростно-силовых способностей. Всё это предполагает необходимость дифференцированного подхода как к оценке, так и к процессу развития скоростно-силовых способностей в среднем школьном возрасте.

Анализируя программы школьного физического воспитания, можно отметить, что скоростно-силовые способности измеряются чаще всего посредством двух тестов: прыжка в длину с места и метания простого или утяжелённого теннисного мяча. Эти два теста, конечно, являются информативными, но не дают полной характеристики уровня развития скоростно-силовых способностей. По нашему мнению, необходим комплекс тестовых заданий, который не только объективно оценит уровень развития скоростно-силовых способностей основных мышечных групп, но и позволит в

дальнейшем осуществлять дифференцированный подход к развитию данных способностей. Разрабатывая и обосновывая предложенный нами экспериментальный блок тестовых заданий, мы исходили из того, что данные упражнения должны в одном случае оценивать преимущественное проявление силового компонента, а в другом — ведущее влияние скоростного компонента. Только такое сочетание тестовых заданий позволит объективно оценить уровень развития скоростно-силовых способностей. В экспериментальный блок тестовых заданий вошли следующие тесты:

- 1) прыжок в длину с места;
- 2) метание теннисного мяча;
- 3) прыжок вверх по методике Абалакова;
- 4) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (10 повторений на время);
- 5) подъём туловища из положения лёжа на спине (10 повторений на время); 6) прогиб в положении лёжа на животе (10 повторений на время);
- 7) пятёрной прыжок в длину с места;
- 8) комплексное упражнение: упор присев—упор лёжа — упор присев — прыжок вверх (10 повторений на время);
- 10) бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы в положении сидя;
- 11) напрыгивание на тумбу (высота 40 см).

Сформированный нами блок тестовых заданий позволил рассматривать не только индивидуальные различия в уровне сформированности отдельных проявлений скоростно-силовых способностей, но и общей скоростно-силовой подготовленности. После подведения итогов педагогического исследования нами были сформулированы следующие рекомендации будущему учителю физической культуры по эффективному развитию быстроты у учащихся: Для эффективного воспитания быстроты необходимо:

- учитывать возрастные особенности учащихся при подборе физических упражнений;
- чередовать нагрузку и отдых между упражнениями и сериями упражнений;
- развивать скоростные способности в начале основной части урока;
- систематически контролировать уровень развития скоростных способностей учащихся;
- использовать соревновательный метод во время занятий в беге на короткие дистанции.

Итак, на основании результатов проведённого нами исследования мы можем сделать вывод, что немаловажное значение для развития скоростных способностей учащихся среднего школьного возраста имеет реализация педагогом целостной системы воспитательной деятельности.

Список используемой литературы:

1. Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (pp. 149-152).
2. Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 40-43.

- 3.Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 12-17.
- 4.Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 12-17.
- 5.Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.
- 6.Isломkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).
- 7.Isломkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.
- 8.Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.
- 9.Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.
- 10.Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 15-21.
- 11.Azimxo'jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 15, 156-160.
- 12.Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 596-600.
- 13.Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 80-85.
- 14.Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 313-316.
- 15.Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1270-1275.
- 16.Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. IJTIMOY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(12), 12-17.
- 17.Исломов, И. (2023). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.(ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО

ВОЗРАСТА). Центральноеазиатский журнал образования и инноваций, 2(6 Part 3), 176-183.

18.Исломов, И. (2023). ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(6), 723-728.

19.Islomxo, I., & Madaminovich, D. E. (2023). 10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY USLUBLARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 33-38.

20.Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. European Journal of Research Development and Sustainability, 2(12), 108-110.

21.Avazbek, M. (2022, October). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ХАРАКАТЛИ О'YINLARNI TASHKILLASHNING DIDAKTIK PRINTSIPLARI. In E Conference Zone (pp. 32-44).

22.Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. Журнал иностранных языков и лингвистики, 6(6), 11-20.

23.Маматов, А. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. Gospodarka i Innowacje., 32, 40-43.

24.Aagzamovich, M. A. (2023). О 'QUVCHILAR SALOMATLIGIDA MILLIY HARAКATLI O 'YINLARNING O 'RNI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(31), 8-13.

25. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 308-312.

26.Rozmatovich, U. S., & Elyor, D. (2022). TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 125-132.

27.Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 15-21.

28.Джураев, Э. М. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 18-22.

29.Madaminovich, D. E. (2023). INNOVATION TA'LIM VOSITASIDA BILISH JARAYONLARINI FAOLLASHTIRISH. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(30), 163-167.

30.Джураев, Э. (2023). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 626-630.