

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: НОВОЕ ВРЕМЯ

УДК 1174

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ВОЗРАСТ РЕБЕНКА

Ишутин П.А.

МБОУ «СОШ №3»,

г. Абакан, Республика Хакасия, Российская Федерация

E-mail: ischutina_la@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются возрастные особенности юных спортсменов, способствующие гармонизации детских отношений, вовлечению детей заниматься спортом.

Ключевые слова: взаимодействие ребенка-спортсмена и МБОУ, поддержка ребенка-спортсмена, активные участники образовательного процесса.

Физическая активность и желание заниматься физической культурой на регулярной основе, добиваться видимого результата, принимать участие в соревнованиях разного уровня, сильно колеблется в зависимости от возраста учащегося. От полной отдачи, до полного отрицания физической активности. Например, дети младших классов, очень охотно занимаются любой физической нагрузкой. К седьмому, восьмому классу это желание резко уменьшается, а в девятом – одиннадцатом опять выходит на самый высокий уровень. Почему так происходит? Какие процессы влияют на желание ребенка заниматься спортом?

В этой дилемме, основная роль мотиватора и демотиватора, принадлежит возрастным изменениям психики. Даже самый успешный спортсмен бросает занятия спортом в возрасте 13-14 лет, когда его интересы максимально направлены на одобрение сверстников, а не учителя или тренера.

В данном возрасте важны внешние атрибуты взрослости, впервые подросток пробует сигареты и алкоголь. Не воспринимает доводы взрос-

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: НОВОЕ ВРЕМЯ

лых, ориентируясь на поведение, таких же, как и он, подростков. Во время такого «проседания» самодисциплины, происходит потеря результативности тренировок, которую невозможно восполнить в будущем. И которая отрицательно влияет на последующие результаты спортсмена. Как следствие: пропускаются тренировки или занятия в школе, нет стремления к самосовершенствованию, нет заинтересованности в получении максимального результата от тренировок. Это наиболее трудный этап становления юного спортсмена. Для его успешного прохождения необходима совместная работа педагога-психолога, учителя физической культуры, тренера. Подростку объясняется доступным языком, что он, в своих переживаниях, не уникален. Такие проблемы присущи всем спортсменам его возраста. Наиболее эффективны беседы, которые проводят спортсмены, только, что пережившие этот трудный период взросления. По возрасту, они близки и поэтому, их слова спортсменом-подростком будут восприниматься более доходчиво.

Спортсменов в 15-17 лет легче всего мотивировать. В этом возрасте молодые люди более заботятся, какое впечатление они производят на противоположный пол. Занятия спортом позволяют, кроме улучшения фигуры, продемонстрировать свои лидерские качества, добавить себе авторитета участием и победами в спортивных соревнованиях. Часто, в этом возрасте, возвращаются спортсмены, бросившие тренировки в подростковом периоде. Они пытаются наверстать упущенное, достигнуть высоких результатов своих сверстников, тех, кто не бросал тренировки.

На уроках физической культуры и внеурочных занятиях наблюдается интерес к подвижным играм и состязаниям. Юноши усиленно занимаются на турниках и брусьях, девушки проводят интенсивные тренировки в стиле кроссфита. Дополнительной мотивации от учителя или тренера не требует-

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: НОВОЕ ВРЕМЯ

ся. Часто инициатива по увеличению физической нагрузки исходит от самих учащихся.

Самой благодарной возрастной группой являются дети семи-двенадцати лет. В данный период познается радость первых побед, результаты постоянно растут высокими темпами. Ребенок-спортсмен ориентирован на похвалу учителя, тренера, родителей. Учитель физической культуры или тренер должен постоянно повышать планку мотивированности ребенка, потому, что именно в этом возрасте, закладывается основа скоростно-силовых результатов, при минимальном сопротивлении психики.

Учитывая все возрастные особенности юных спортсменов можно избежать типичных ошибок. Не терять интенсивности тренировок, расплываясь на борьбу с возрастными изменениями или уменьшить их последствия до минимума. Учителю физкультуры не ухудшить годовые оценки учащихся, вовремя переключив их, на соответствующую возрасту, активность.

Список использованной литературы

1. Дегтярев, И. П. Физическое развитие/ И. П. Дегтярев. — Киев.: Профи, 2005 — С. 23–48.
 2. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2002. - 333 с.
 3. Клевенко, В.М. Быстрота как развитие физических качеств. – Москва, 2008. - 290 с.
 4. Концепция физического воспитания детей и подростков// Физическая культура: Научно-методический журнал. - 2004. - № 1.
 5. Кузнецов, В.В. Проблемы скоростно-силовой подготовки. - М., 1971.- 116 с.
 6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
 7. Мерзликина, А. Каждому учителю - спортивно-педагогическую подготовку// Физическая культура в школе. - 2003. - №12. - С. 54.
-

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: НОВОЕ ВРЕМЯ

Информация об авторе:

Ишутин Павел Андреевич - учитель физической культуры, МБОУ «СОШ № 3»,
Российская Федерация, 655000, Республика Хакасия, г. Абакан, Ленина просп., 48