

# 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