

Възрастова динамика на развитие на координационните способности на ученици на възраст 15-16 години

Съдържание:

Увод

Първа глава. Характеристика на учебния процес по физическо възпитание в средното училище

1. Същност и значение на физическото възпитание
2. Нормативни особености на обучението по физическо възпитание
3. Физически и психически особености на учениците на възраст 15-16 години

Втора глава. Изследване на възрастовата динамика на развитие на координационните способности на учениците на възраст 15-16 години

1. Цел и задачи на изследването
2. Методика на изследването
3. Основни резултати от изследването

Трета глава. Изводи от изследването

Заклучение

Източници

## Увод

Редовните физически упражнения са от изключителна важност не само за физическото, но и за психологическото развитие на децата и юношите. Спортът не само изпълнява функционална роля, той още носи и съществени ползи във всекидневния училищен живот. Очевидно, спортът помага на децата и младите да развият физическите си способности. Физическото обучение помага и за намаляване на разсейването в другите часове при усвояване на учебния материал. Доказано е, че той намалява агресивността и подобрява координационните умения на децата. В следващите часове нивото на концентрация на децата е по-високо и за тях е по-лесно да следят урока. Класическите колективни спортове усилват общуването и възпитават учениците във важността на колективния дух и уважението на другия за постигане на общия успех. Децата се учат, че един отбор – подобно на една верига – е силен само толкова, колкото е силна най-слабата му сглобка. Отборът функционира като едно цяло, само ако уменията на всичките му членове се използват ефективно.

Тъй като уроците по спорт в училище не поставят децата под толкова голямо напрежение, колкото клубният или професионалният спорт, рискът от изключване на по-слабите деца тук не съществува. Като цяло, уроците по физическа култура образуват основата за изграждане на умения за цял живот и предоставят на младите хора възможността да живеят един независим и здравословен живот в следствие на факта, че те изживяват директната връзка между интелектуалното и физическото познание- ключовата роля на спорта в училище.

От своя страна, редица доклади и изследвания показват, че у нас, учениците спортуват все по-малко. Физическото възпитание в училище често се явява единствената възможност за физически упражнения. Това определя актуалността на изследванията, свързани с методиката на обучение по физическо възпитание в училище. В допълнение към класическите спортни дисциплини като лека атлетика, гимнастика и футбол, съществува необходимостта – при всеки удобен случай – учебната програма да включва и “модерни спортове”. Също така, изключително важно е да се гарантира, че часовете по спорт в училище отразяват предпочитанията и нуждите на младите. Важността на физическото възпитание за подрастващите определя актуалността на избраната тема за анализ.

Целта на настоящата разработка е да проведе изследване по отношение на възрастовата динамика на развитие на координационните способности на ученици от средното училище или в така наречената юношеска възраст. Задачите, които се определят в работата са: да се изследват основните въпроси при характеристиката на учебния процес по физическо възпитание и спорт в средното училище, като се включи и нормативната база, както и особеностите, произтичащи от самата възрастова група; да

се направи проучване по отношение на възрастовата динамика в конкретно училище, да се обособят изводи от изследването.

Първа глава. Характеристика на учебния процес по физическо възпитание в средното училище

Според Националната стратегия за развитие на физическата култура и спорт, изграждането на съвременна система за физическо възпитание и спорт изисква конкретност и цялостна концепция за нейния характер, място и роля, като неразделна част от социалната политика на държавата и обществото. Различните направления, които отразяват дейността по развитието на масовия спорт, спорта в училище, детския и юношески спорт, олимпийска подготовка и състояние на спортно-материална база са необходими и задължителни компоненти на икономическите и социални промени в обществото. Актуалността на подобна стратегия произтича от факта, че развитието на спорта като ценност сред подрастващите у нас се намира в период на промяна, като този процес е съпътстван от редица проблеми, като например:

- влошаване на физическото развитие на младото поколение по отношение на неговата активност, употреба на алкохол и тютюнопушене, увеличена наркомания, и редица други социални деформации;
- чувствителен спад на интереса на децата от системни занимания със спорт и занижен обхват и качество на спортно-състезателна дейност сред юношите;
- недостатъчна координация и в много случаи липсващо взаимодействие на държавните и обществени институции със специализираните спортни формирования и пр.

Като понятие "физическите упражнения" се появяват още през 16 в. (*exercitia corporis*) в рицарските академии. Характерен белег на всяко упражнение е неговата повторемост с оглед стабилизирането и автоматизирането му при различни условия на изпълнение с цел развиване на телесната дееспособност на човека. По-късно, многобройни изследвания доказват, че физическите натоварвания, когато са провеждани по системен начин доведат до значително разширяване на общия функционален капацитет на организма на човека, на базата на непрекъснатите качествени и количествени положителни промени в различните органи. Под влияние на системни упражнения се наблюдават редица промени в нервната система на човека, изразяващи се в усъвършенстването на двигателната зона в кората на главния мозък, към която непрекъснато постъпват импулси не само от мускулите, сухожилията и ставите, а и от вътрешните органи (сърцето, сърдечно-съдовата система, белите дробове и др.). По такъв начин задачата на нервната система в процеса на силовото натоварване се

свежда до осигуряването на взаимно изменение на двигателните и вегетативните функции в съответствие с решаването на двигателните задачи. В резултат на това, целият организъм на човека започва да работи по-съвършено, по-точно – по-икономично. Физическите упражнения, обединени в система оказват влияние и върху координацията на човека. Скелетът запазва нормалния си темп на развитие, едновременно с което настъпват структурни изменения в компактния (плътния) слой и гъбестото вещество на костите. Тези положителни промени се разглеждат като явления на работна хипертрофия на костната тъкан, като резултат от постоянното дразнене и повишеното кръвоснабдяване. Освен това, тренираният мускул притежава по-добра инервация, т.е. по-нисък праг на възбудимост, контрактилност, по-бързо и пълно разхлабване и еластичност при отпускане, и по-голяма твърдост при съкращаване, от нетренирания.

Логично е спортуващите да имат превъзходство в умствените си способности, що се отнася до пространствените връзки при движението на формите и телата, т.е. култура на движението. Още повече, че отделните упражнения са изпълнени със ситуации, които изискват зрително възприемане на движението на играчите, спортните уреди, средствата. Това, успоредно с укрепването на мускулите, води до развитие на мисленето, разкрепостяване на мисълта и по-ефективно използване на ума.

Може да се обобщи: физическото възпитание, спортът и социалният туризъм са част от социалните дейности в сферата на обществените отношения. При осъществяването им не се произвеждат, а се консумират материални блага, но въпреки това тяхното значение в съвременното общество непрекъснато нараства. Те спомагат за физическото възстановяване и подобряване здравето на нацията, компенсират увеличаващия се дисбаланс между физическия и умствен труд, играят важна роля за социалната интеграция на отделните граждани в обществото и за психофизическото изграждане на младите хора.

По отношение на нормите, които съпътстват процеса на физическо обучение в училищата у нас, принос имат изработените и утвърдени от МОН нормативни документи – Стандарт за учебното съдържание, Система за оценяване, Учебни програми 1-12 клас, Програма за държавен зрелостен изпит.

Законът за физическото възпитание и спорта съществено повлиява в положителна насока за разработването на прогресивни и методически оправдани концепции и педагогически технологии за решаването като цяло на наболелите проблеми. Въвеждането на минимум три часа седмично за предмета “Физическо възпитание и

спорт” в учебния план за учениците 1-12 клас, налага разработването на концепция, която се основава на нормативната уредба, на съвременните идеи и съобразени с българските традиции в образованието.

Развитието на двигателната култура като цел е посочена и в ДОИ. Общата цел на преподаването на физическа култура в училище е да осигури развитието на здрави, жизнеспособни, интелигентни, социално отговорни деца.

Чрез целенасочен избор на форми, средства и методи, способстващи за проявление и развитие способностите на учениците в една или друга двигателна активност или спортна дейност. Възможностите за вариативност на съдържанието и многообразието на формите позволяват цялостната дейност да се насочи съобразно ценностната ориентация на ученика, неговите интереси и потребности. По този начин се осъществява едно продължение на процеса за либерализация на физическото възпитание и спорта в училище., заложен в основите на държавните образователни изисквания за учебното съдържание по “Физическо възпитание и спорт”.

Методиката за провеждане на отделните модули, които съставят общата програма на обучение е съобразена с възрастта на учениците /в един клас могат да се формират групи, избрали различни модули, но техният брой /на групите/ не може да бъде повече от броя на паралелките в съответния клас/.

Може да се обобщи: чрез приоритетите, мотивацията, с методите и средствата на физическото възпитание и спорт, да се поставят учениците в ситуация, където да развият способности за противодействие на съвременните предизвикателства, сред които са оцеляване, агресия, наркотици, болестите на века и др.

Обучението по физическа култура в средното училище е съобразено с психологическите и физическите особености на юношите.

Според психолозите, юношеството е период на ускорено развитие на волята. Изглежда главният фактор за волево развитие е цялостната организация на училищното обучение.

Условно, тийнейджърството се разпада на два полу-периоди (“ранен” и “късен”) поради известни различия, но общото в тях преобладава над различието. Съществената разлика между юношите преди и тийнейджърите сега е, че преди са се готвили преднамерено за зрелостта и са “бързали” да станат възрастни, да докажат на себе си и на околните, че са възрастни, докато сегашните тийнейджъри обикновено нямат такива амбиции. И все пак някои от задачите на развитие през разглеждания период са доста подобни.

Задачи на развитието през тийнейджърството са следните:

- усвояване на маскулинни /фемининни/ социални роли;
- самоутвърждаване в света на връстниците чрез противоборство и приятелство;
- възникване на духовно Аз като интегратор на самосъзнанието и на главните идентификации;
- възникване на мотиви за професионални и духовни дейности.

Ранното тийнейджърство се характеризира с бурни процеси на физическо израстване. Само по себе си това е интензивен физиологичен стрес за организма. В този под-период се наблюдава рязък спад на учебната мотивация. Децата развиват особена тийнейжърска субкултура със специфични идоли, модни облекла и маниери на поведение. Има една особена невротичност, често проявявана в поведението и преживяванията на ранните тийнейджъри. Тя се дължи на особения дискомфорт, създаван от бързото израстване на тялото. Тогава телесното израстване доста наподобява бурния темп на растеж на бебешката възраст. А с други думи това се изяснява като “болест на растежа”. Последното е важно да се помни, за това, че на тийнейджърите им е трудно да бъдат съсредоточени и работоспособни и самоконтролът им отслабва по обективни причини.

Късното тийнейджърство /юношеството/ обикновено укротява емоциите по отношение на предизвикателствата от живота. Реакциите и преживяванията са подобни, но вече се проявяват белези на нарастваща емоционална и социална зрелост.

Втора глава. Изследване на възрастовата динамика на развитие на координационните способности на учениците на възраст 15-16 години

Целта на изследването е да се разгледа възрастовата динамика на развитие на координационните способности през юношеството.

Основни задачи са:

- анализ на динамиката на координационните способности на ученици на възраст 15- 16 г;
- анализ на развиване на основни двигателни качества и подобряване на здравето на занимаващите се с физически упражнения и спорт;
- анализ на формирането на знанията, умения и навици за самостоятелни занимания с физически упражнения и спорт в училище.

Актуалността на изследването произтича от следното: цел на обучението по “Физическо възпитание и спорт” е постигане на физическо съвършенство, а критерии за това са здравословното състояние и физическата работоспособност. Развитието на някои двигателни качества и способности, като: бързина на реакцията, координация на движенията, бърза и точна ориентация и др., които се формират по време на учебния процес, е от голямо значение за бъдеща успешна реализация на ученика.

Самото изследване се провежда чрез системни наблюдения и сравнителни тестове на ученици в посочената възрастова група. Резултатите се оформят чрез протоколни карти, като вследствие на получените резултати се формират изводи от изследването.

Трета глава. Изводи от изследването

Известно е, че една от основните закономерности в природата е способността на живите системи да се адаптират /приспособяват/ към различните фактори на средата. Спортната тренировка или обучението по физическа култура в училище може да се разглежда като особен вид адаптация, която включва в себе си както срочните адаптационни изменения - умората и възстановяването на ученика, така и кумулативните (трайни) изменения или известни като тренираност и спортна форма.

Физическата тренировка е изключително ефективен “инструмент” за активно, целенасочено въздействие върху ученика за развитие, усъвършенстване и изява на

неговите двигателни и интелектуални възможности.

Двигателната дейност се реализира в пространството, т.е. движенията се характеризират със своите пространствени характеристики. В пространството, всяко движение се изпълнява в дадена посока и с някаква амплитуда. С пространствените характеристики на двигателната дейност е свързано качеството гъвкавост и координация, обект на настоящето изследване. Двигателната дейност се извършва и във времето, т.е. движенията се характеризират и със своите времеви характеристики. Във времето всяко движение се изпълнява с някаква скорост /интензивност/, която се поддържа различно по продължителност време. Бързината и издръжливостта са качества, които са свързани с този вид характеристики.

Освен пространствени и времеви характеристики, двигателната дейност има и силови характеристики, с които е свързано качеството сила.

С пространствените, времевите и силовите характеристики е свързано пък качеството ловкост.

За тяхното развитие и усъвършенстване в процеса на физическа подготовка се използват два подхода:

- общ подход - обща физическа подготовка /ОФП/;
- тясно специализиран подход - специална физическа подготовка /СФП/.

В съответствие с нормативните документи, подготовката на юношите е съобразена с възрастовите особености на децата. Счита се, че игровите занимания и модулното обучение подобряват координационните способности на учениците от изследваната възраст.

Заклучение



Ученическите игри и възпитанието по физическа култура са основната изява в областта на спорта, която дава възможност за подобряване на общата физическа форма на учениците. Те са част от учебния процес, използват се по време на обучението, въз основа на определена методология. Физическата култура като особен вид дейност с присъщите ѝ специфични свойства предоставя големи възможности за изграждане на различни качества в ученика, в това число и подобряване на физическата култура . Възпитателната сила и личностното въздействие на физическата култура се изразяват в това, че задоволяват естествения стремеж на учениците към изява на своята личност, знания, способности, морал. Освен това, физическата култура в училище има своя принос за развитие на координационните способности на учениците.