

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный
университет»

Кафедра Спортивных дисциплин

ст. преп. каф. спортдисциплин Шаухалов

Тагир Саламбекович

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

по дисциплине «Физическая культура»
(Методика преподавания физической культуры в
старших классах)

Для студентов
очно-заочной формы обучения
направление подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
квалификация «Бакалавр»

Магас, 2018 г.

Печатается по решению Учебно-методического
Совета Ингушского государственного университета
(протокол № 6 от 28.02.2018 г.)

Составитель:

Старший преподаватель кафедры спортивных
дисциплин

Шаухалов Тагир Саламбекович

Рецензенты:

Старший преподаватель кафедры спортивных
дисциплин

Циздоева Мадина Асолтовна

Старший преподаватель кафедры спортивных
дисциплин Гайтукиев Мусса Адамович

© Ингушский государственный
университет

Оглавление:

Введение

Глава 1. О развитии физической подготовленности школьников (История вопроса)

Глава 2. Организация и проведение урока физической культуры

Глава 3. Основы методики воспитания физических качеств школьников 9-11 классов

Вывод

Список использованной литературы

ВВЕДЕНИЕ

В «Великой дидактике» (1633 - 1638) Я.А. Каменский писал: «Человек должен учиться, чтобы стать тем, кем он должен быть».

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования.

Реализация реформы общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся, ее характер и масштабность требуют значительного времени. На ближайшие годы первостепенным является совершенствование действующих форм школьной физической культуры, повышение их эффективности, организационного уровня и результативности всех составляющих программу компонентов.

Конечным результатом влияния физической культуры на всем протяжении обучения, развития и воспитания учащихся с 1-го по 11 класс должен быть «физически совершенный» человек.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального развития человека.

Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому задача преподавателей физического воспитания и тренеров - разъяснить положительное

воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того школьники, активно скорость не снижалась к концу; движения выполняют с предельной скоростью; интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление сил.

Быстрота в значительной степени обусловлена высоким уровнем динамической («взрывной») силы учащегося, поэтому упражнения на скорость необходимо использовать в изменяющихся ситуациях и формах.

Основной метод развития быстроты - комплексный, сущность которого состоит в систематическом применении подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, а также комплексов специальных подготовительных упражнений.

Другим эффективным методом развития быстроты является метод повторного выполнения упражнения-скоростно-силового (без отягощения и с небольшим отягощением), с предельной и около предельной скоростью, в облегченных условиях).

Значительное место в системе физического воспитания учащихся 9-11 классов должно быть отведено развитию мышечной силы. Силовая подготовка стимулирует активность и дееспособность тканей, систем и организма в целом, помогает совершенствованию координации движений, формированию и проявлению других физических качеств. Важно, чтобы гармоничное развитие всей мускулатуры сочеталось со способностью проявлять мышечную силу в определенных движениях. Основные задачи силовой подготовки юношей среднего возраста - укрепление мышечных групп всего

двигательного аппарата учащихся, воспитание умения проявлять усилия динамического характера в различных условиях.

Наиболее эффективны для развития силы у подростков динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Целесообразны упражнения со штангой при условии правильного дозирования их и тщательного учета возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся.

Применение оптимальных по объему силовых нагрузок позволяет за короткий срок добиться у юношей 15-17 лет увеличения мышечной силы на 18-20% , а силовой выносливости – на 35-45%.

Для более разностороннего воздействия на силовую подготовленность учащихся и повышения эмоциональности занятий наряду с упражнениями со штангой и гирями (8, 10, 16, 20, 32 кг) следует использовать упражнения с мешком, наполненным песком, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с гантелями, пружинными и резиновыми эспандерами и др. Упражнения с гантелями развивают мышцы кисти рук и грудные, с гирями - мышц спины и ног, со штангой легкого веса - эффективны для всех мышц.

Основными методами развития мышечной силы являются: метод повторного выполнения упражнения с отягощением среднего веса: метод максимальных усилий (с отягощениями около предельного и предельного веса) и метод динамических усилий (повторное выполнение скоростно-силового упражнения).

Для развития мышечной силы и силовой выносливости рекомендуется круговая тренировка. Круг (цикл) может состоять из таких упражнений: скачки через гимнастические скамейки (3-4 раза), приседания с весом в руках, переходы из положения лежа в положение сидя и обратно с набивным мячом за головой, прыжки на двух

ногах через 2-3 барьера и другие упражнения. На упражнения затрачивают примерно 15 мин. три-четыре круга (цикла). По мере развития силы и силовой выносливости увеличивают количество повторений и одновременно усложняют упражнения.

Кроме этого, периодически можно увеличивать тренировочную нагрузку: повышать вес отягощения, увеличивать число подходов к снаряду и др. Однако не надо забывать, что чрезмерно быстрое форсирование силовой нагрузки может привести к утомлению или даже перетренированности. Поэтому необходимо правильно дозировать силовые и скоростно-силовые упражнения с учетом возраста учащихся.

Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности учащихся. Развить скоростно-силовые качества можно с помощью скоростно-силовых и собственно силовых упражнений.

Наиболее распространенными являются прыжковые упражнения, и им в процессе физического воспитания отводится значительное место.

Степень скоростно-силовых качеств у подростков и юношей зависит в основном от способности максимально проявить мышечную силу в небольшой промежуток времени. С возрастом совершенствуется нервно-мышечная координация движений, и это обуславливает более эффективное проявление скоростно-силовых качеств.

Основными средствами развития скоростно-силовых качеств на занятиях с учащимися являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, легкоатлетические прыжки, акробатические упражнения, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

Методами воспитания скоростно-силовых качеств у юношей являются метод повторного выполнения

упражнения (скоростно-силового без отягощения, с отягощениями малого и среднего веса) и метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Развитие общей выносливости имеет важное значение для всесторонней физической подготовленности учащихся.

Главное средство развития общей выносливости — длительный мало интенсивный бег. Он создает благоприятные предпосылки для повышения функциональных «потолков» всех систем и органов, обеспечивает высокую слаженность в их работе. Допустимые нагрузки при беге на одном занятии для юношей 15-16 лет составляют до 10 км, для юношей 17-18 лет до 12 км.

Другие эффективные средства развития выносливости - различные циклические упражнения (лыжные гонки, конькобежный спорт, гребля, велоспорт), а также и подвижные спортивные игры.

На первых занятиях основным средством развития общей выносливости становится бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, с постепенным увеличением продолжительности с 5-8 до 25-30 мин. В дальнейшем общую выносливость повышают с помощью равномерного и переменного бега.

Первоначальную нагрузку усиливают путем постепенного увеличения длительности непрерывной работы при сохранении относительно невысокой средней скорости. Все это приучает учащихся выполнять сравнительно большой объем работы.

Эффективными методами развития общей выносливости являются преодоление дистанции в равномерном темпе, в различных вариантах, игровой и круговой методы тренировки.

В комплекс упражнений при круговом методе тренировки целесообразно включать легкоатлетический

бег, особенно в игровой и в соревновательных формах. Это позволяет выполнять значительную по объему нагрузку. Круговой метод тренировки следует использовать с учетом индивидуальных возможностей подростков и юношей. Преподаватель должен определить максимально возможное число повторений для каждого занимающегося и после этого постепенно увеличивать нагрузку.

Специальную выносливость развивают в двух направлениях. Если общая выносливость развивается преимущественно путем применения упражнений циклического характера, то специальная - посредством тех видов упражнений, в которых специализируется учащийся. Другая особенность состоит в том, что упражнения при развитии специальной выносливости выполняются с интенсивностью, соответствующей соревновательной или близкой к ней.

Основные задачи развития ловкости у учащихся - овладение новыми двигательными навыками и умениями и совершенствование способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому развитие ловкости предполагает, во-первых, развитие способности осваивать координационно-сложные двигательные действия, во-вторых, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки.

Средствами развития ловкости служат прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями (перетаскивание предметов, переступание через предметы), всевозможные метания, упражнения, требующие высокой координации движений. Полезны также упражнения, выполняемые в усложненных условиях (бег с преодолением препятствий, равновесие и др.). Особое значение для развития ловкости имеют спортивные игры и гимнастические упражнения.

Большое значение для приобретения двигательного опыта, овладения умением ориентироваться в пространстве и времени имеют гимнастические и акробатические упражнения. Их разнообразие позволяет учащимся непрерывно обогащаться все новыми двигательными ощущениями и упражнять способность осваивать новые действия. Из богатого арсенала средств гимнастики и акробатики, способствующих развитию ловкости, особо следует выделить упражнения, формирующие умение правильно расслаблять мышцы.

Важный составной элемент ловкости - быстрота ответа на новую ситуацию, и для совершенствования ее целесообразно применять такие методические приемы, которые заставляла бы учащихся реагировать с каждым разом быстрее. В спортивных играх - это сокращение расстояния между игроками.

Для комплексного совершенствования ловкости наиболее ценным средством следует признать подвижные и спортивные игры, так как во время игр непрерывно и внезапно изменяется ситуация и условия деятельности, происходит переключение от одних действий к другим, когда играющим приходится в кратчайшее время решать сложные двигательные задачи. Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, должно идти в основном по пути постепенного повышения координационных трудностей. При этом надо использовать методические приемы, стимулирующие более сложное проявление координации движений:

применение необычных исходных положений, зеркальное выполнение упражнений, смена способов выполнения упражнений, усложнение упражнений дополнительными движениями и др.

При оценке степени ловкости учащихся 9-11 классов можно использовать следующие критерии: координационную сложность выполнения двигательной

задачи (например, преодоление расстояния с препятствиями); точность выполнения движения (качество выполнения подъема махом на гимнастических брусьях); время, затраченное на освоение движения (учебное время, затраченное на овладение определенной гимнастической комбинацией).

Наиболее благоприятны возможности для развития ловкости в подростковом и юношеском возрасте, когда организм учащихся более пластичен, чем в последующие периоды развития. Типичными:

для развития гибкости являются упражнения «на растягивание». Они характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной или вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (упражнения для ног, рук, туловища, шеи). Упражнения на гибкость могут выполняться без снарядов, на гимнастической стенке и других снарядах, с набивными мячами, гантелями, с партнером и др. Увеличить амплитуду в этих упражнениях можно собственными усилиями - при маховых движениях руками или ногами, либо за счет приложения внешних сил, например, усилий партнера в парных упражнениях.

Для развития гибкости следует использовать разнообразные подвижные и спортивные игры, упражнения с движениями большой амплитуды (без предметов и с предметами), упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливают в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности учащихся.

Основной метод развития гибкости - повторное выполнение упражнений. Гибкость следует развивать

систематически. Лишь после многократных повторений упражнений на гибкость (10-15 раз) можно добиться увеличения амплитуды движения. Наибольший эффект в развитии гибкости достигается в том случае, если занятия проводятся ежедневно или два раза в день. Кроме того, необходимо заниматься и самостоятельно во время утренней гимнастики. Воспитание основных физических качеств учащихся - единый процесс, и поэтому правильнее говорить не об отдельных процессах, а о различных сторонах единого процесса физического воспитания учащихся с учетом возрастных особенностей последних.

ВЫВОД

Таким образом, физическое воспитание школьников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в школьнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные школьники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

В последнее время наряду с другими проблемами, физическое воспитание является актуальным. В России в 2002 году президентом Российской Федерации было принято постановление о глобальной агитации Российского народа: «О здоровом образе жизни».

Были выделены средства на развитие и восстановление спортивных комплексов, по телерадиовещанию и другим СМИ, проводятся агитации к здоровому образу жизни, такие как: «борьба с курением», «скажи, нет наркотикам» Это показывает, как актуальна эта проблема.

Приучая людей к активному образу жизни, мы продлим не только нашу жизнь, но и обеспечим долголетие нашего народа.

У занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Наблюдая за формированием организма детей, мы обычно интересуемся состоянием их здоровья, физического развития и физической подготовленности, фиксируя это соответствующими показателями. Комплекс этих показателей создает полное представление об организме детей.

Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем ее в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств. Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности.

Физическая культура в школе является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности современного человека, системы гуманистического воспитания школьников. Свои социальные функции физическая культура наиболее полно реализует в системе физического воспитания как важнейшего средства социального становления гражданина, целенаправленно педагогического процесса по приобщению школьников к ценностям общенародной физической культуры.

Сочетая занятия физической культурой с общефизической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение.

Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств способствует успешному освоению двигательных навыков.

Например, чем лучше у юноши будет развита быстрота, тем быстрее он будет пробегать короткие дистанции,

быстрее сможет вести мяч, играя в футбол, быстрее перемещаться в любых других играх, то есть высокий уровень развития быстроты будет положительно сказываться на выполнении конкретных физических упражнений. Тоже можно сказать о развитии силы и выносливости. Следовательно, развивать эти качества нужно в первую очередь в плане общей физической подготовки, используя для данной цели соответствующие наиболее эффективные средства.

Таким образом, развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки.

В последние годы вопросом организации физического воспитания уделяется большое внимание. Наиболее интересны в этом направлении исследования М.М. Бояна, Б.А. Ашмарина, М.А. Година, Б.В. Сермеева, проф. Ю.Д. Железняк, проф. Ю.Г. Травина, проф. В.И. Егозиной и др. Однако все работы рассматривают совершенствование организации физического воспитания. Поэтому существует необходимость теоретических и практических разработок внедрения современных методов педагогического контроля за физической подготовленностью школьников.

Глава 1.

О РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ (история вопроса).

В Древней Греции и в Древнем Риме различались типы телосложения, пригодные для того или иного вида палестрики, имелись разработанные методики развития физических качеств (поднятие груза в различных положениях туловища, бег в воде на различной глубине и т.п.).

Огромный след в развитии медицины и влиянии физических упражнений на здоровье человека оставил величайший врач древности Гиппократ (460 -374 г.г. до н.э.). В вопросах анатомии человека вплоть до 15 - 16 в. в. непререкаемые авторитетом оставался древнеримский врач Гален (ок. 200 - 130 г.г. до н.э.). Следует отметить, что с именем чешского гуманиста Я.А. Каменского (1592 - 1670 г.г.) связано становление современной педагогики как науки.

В период новой истории, особенно в конце XIX - начале XX века, педагогические взгляды на физическое воспитание определялись новыми знаниями в области биологических наук, спортивной физиологии, биомеханики. В 1920-е г.г. возникает новое направление в физической культуре - профессионально- прикладная физическая подготовка. Конец XVIII - начало XIX в. знаменателен тем, что в физическом воспитании зарождаются количественные методы исследования, когда наблюдение, эксперимент, опросы, тестирование начинают входить в арсенал методов исследования и в физическом воспитании. Таким образом, можно уже говорить о новом этапе развития науки о физическом воспитании - как об истинно научном.

В России развитие научного метода неотделимо от научно-педагогической деятельности П.Ф. Лесгафта (1837 - 1909). Его имя неразрывно связано с созданием

отечественной научно-обоснованной системы физического образования.

В 1923 г. было создано издательство «Физкультура и спорт», которое до сего времени публикует новейшие экспериментальные исследования ведущих отечественных и зарубежных ученых и практиков физической культуры и спорта.

В настоящее время целевые установки физической культуры в большей степени переориентированы на то, что она должна быть направлена, прежде всего, на решение оздоровительных задач школьников. На современном этапе развития нашего общества требуется воспитание нового человека, в котором органически сочеталось бы духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Под «физическим совершенством» прежде всего понимается идеальное здоровье, гармоническое физическое развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физическая подготовленность. Из обширного круга проблем, касающихся физического совершенствования, мы хотим более внимательно рассмотреть вопрос о физической подготовленности в процессе возрастного развития школьников. В теории физического воспитания различают общую и специальную физическую подготовку.

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности - это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьших затратах сил.

Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, т.к. в этих движениях участвуют одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной

деятельности внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов.

В последние годы есть общественное мнение, что в нашей стране требуется оценивать работу по физической культуре в школе не только по «кубкам», «грамматам» и различным призам, завоеванным в спортивных соревнованиях, а оценивать постановку физического воспитания в школе по данным физической подготовленности всех учащихся, состояния их здоровья и физического развития. В процессе развития двигательных способностей человека особое место занимает разносторонняя физическая подготовленность. Из обширного круга проблем, касающихся физического совершенствования, хотелось бы более внимательно рассмотреть вопрос физической подготовленности в процессе физического воспитания школьников. В теории физического воспитания различают общую и специальную физическую подготовку. Если общая физическая подготовка включает в себя уровень знаний и умений в жизненно важных прикладных естественных, основных видах движений, то специальная физическая подготовка связана с профессиональной или спортивной деятельностью (подготовка гимнаста, лыжника, легкоатлета и т.п.).

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности - это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил. Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, т.к. в этих движениях участвуют одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов, совершенствованию подвижности нервных процессов.

Разнообразие двигательных умений и навыков, полученных школьниками в процессе занятий по физической культуре в школе, направлено на повышение уровня общей физической подготовленности учащихся. Многими исследователями и повседневной жизнью подтверждается то положение, что физически подготовленный человек имеет лучшую производительность труда, высокую работоспособность. Основными показателями общей физической подготовленности школьников были, есть и будут достижения в основных движениях. В них, как в фокусе, видно умение владеть своим телом, умение выполнять движение экономно, быстро, точно. В этих движениях выявляется уровень развития физических качеств, скорости, ловкости, силы, и др. под качеством понимается такое свойство, которое отражается в способности выполнения не одной какой-нибудь узкой задачи, а более или менее широкого круга задач, объединенных психофизической общностью. Основные движения наиболее полно вскрывают эту общность качеств. Разумеется, педагогический процесс по физическому воспитанию не ограничивается узким набором упражнений, «применимых в жизненных условиях». Чем больше двигательных условных рефлексов приобретает ученик, тем более сложные и разнообразные двигательные задачи может ставить учитель перед учениками, тем легче приобретает навык. А двигательный навык характеризуется объединением частных операций в единое целое, устранение ненужных движений, задержек, повышением точности и ритмичности движений, уменьшением времени выполнения действия в целом, строгой системностью в движениях, слаженностью различных систем организма.

Двигательный навык позволяет экономить физические и психические силы, облегчает ориентировку в

окружающей среде, освобождает сознание для своевременного осмысления действия. У школьников старших возрастов интерес к этим движениям не ослабевает в зависимости от педагогических задач, постепенно осложняющихся по годам обучения, повышаются требования к рациональным способам выполнения упражнений. Двигательная деятельность растущего и формирующегося школьника познается в развитии, где решающая роль принадлежит обучению.

Обучение учащихся основным видам движений и совершенствование в них - одна из важнейших задач физического воспитания в школе. Требуется не только научить школьника правильным приемам движений; не менее важно достигнуть того, чтобы занимающиеся были способны быстро и ловко бегать, высоко и далеко прыгать, обучение должно быть тесно связано с достижением практических результатов. Достижения школьников в основных движениях (при правильной воспитательной работе) определяет в основном качество постановки работы по физической культуре в школе.

Глава 2.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Групповые учебные занятия- основа всей учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию. На учебных занятиях решается большой круг задач: сообщаются специальные знания, выявляются и совершенствуются физические способности учащихся, прививается любовь к физической культуре и спорту, формируются двигательные навыки. От качества уроков зависит успешное применение всех других форм физического воспитания. Поэтому методику проведения плановых учебных занятий следует разрабатывать с учетом их связи с другими формами физического воспитания.

Формами физического воспитания в режиме учебного дня являются учебные занятия, проводимые по расписанию школы, самостоятельные занятия по заданию учителя и производственная гимнастика (вводная гимнастика и физкультурная пауза). Для физически слабо подготовленных учащихся могут быть организованы дополнительные занятия под руководством учителя.

По своей педагогической направленности учебные занятия могут быть комплексными, видовыми, специализированными.

Наилучшая форма учебных занятий по общей физической подготовке - комплексные занятия, характерной особенностью которых является комплексное применение предусмотренных программой средств физического воспитания в одном занятии. Цель проведения комплексных занятий - обеспечить в каждом занятии разностороннее воздействие средств физического воспитания на организм, сформировать и развить различные по своему характеру двигательные умения и навыки, физические качества и подготовить организм учащихся к успешному выполнению программных требований очередного цикла занятий. Комплексирование программного материала осуществляется по признаку положительного переноса двигательных навыков и физических качеств.

Характерная особенность видовых занятий заключается в том, что содержание отдельных занятий ограничивается средствами какого-либо одного раздела общей физической подготовки (легкая атлетика, гимнастика, плавание и др.), а последовательность занятий по этим разделам определяется временем года или сроками предоставления спортивных сооружений (стадиона, бассейна, лыжной станции и др.). С точки зрения общей физической подготовки и разрешения оздоровительных задач видовые занятия менее эффективны, так как

средствами одного вида нельзя обеспечить нужную подготовку учащихся к успешному выполнению программных требований.

Видовые занятия оправданы в тех случаях, когда комплексирование в одном занятии нескольких видов по организационным (занятие в бассейне, на лыжной станции) или методическим (отрицательный перенос двигательных навыков или физических качеств) признакам невозможно или нецелесообразно.

Самостоятельные занятия по заданию преподавателя являются важным дополнением обязательных занятий и могут включать в себя изучение теоретических вопросов по литературным источникам, составление комплексов гигиенической и производственной гимнастики, выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физическом развитии или физической подготовленности и т. д.

Самостоятельные занятия по заданию учителя имеют большое воспитательное значение, способствуя внедрению физической культуры в быт учащихся.

Одной из обязательных форм физического воспитания, являются туристские походы. Туристские походы могут быть предусмотрены в «дни здоровья» или во внеучебное время. В процессе туристских походов формируются прикладные двигательные умения, навыки и физические качества в условиях походной жизни. Производственная гимнастика в режиме учебного дня решает общеоздоровительные и прикладные задачи.

Внеучебные формы физического воспитания организуются коллективом физической культуры и самими учащимися в быту на добровольных началах. К ним относятся мероприятия по закаливанию организма, прогулки, оздоровительный бег, экскурсии, учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и др. Они призваны обеспечить здоровый и культурный отдых,

удовлетворить спортивные запросы учащихся и способствовать их физическому совершенствованию.

По сравнению с другими педагогическими дисциплинами физическое воспитание имеет свою специфику, и это предъявляет особые требования к организации и проведению учебных занятий по физическому воспитанию.

Правильная организация учебного процесса предполагает однородный состав учащихся по полу, состоянию здоровья и физической подготовленности. Необходимо эти требования учитывать при комплектовании учебных групп. Один из важнейших вопросов методики физического воспитания - определение структуры занятий. Построение занятий обусловлено педагогическими, психологическими и физиологическими закономерностями.

Учет педагогических и психологических закономерностей предполагает:

- организованное начало учебных занятий, благоприятную обстановку, рабочее настроение и желание заниматься физическими упражнениями;
- ясное представление о цели и задачах предстоящих занятий;
- установление необходимой связи в содержании предшествующих и предстоящих занятий;
- обеспечение образовательной ценности и воспитывающего характера процесса обучения, связи его с жизнью;
- соблюдение методических принципов обучения и воспитания;
- организованное окончание занятий, стимулирующее у обучаемых желание заниматься физическими упражнениями.

Не менее важны и физиологические закономерности: реакция организма на физическую нагрузку, развитие

работоспособности в ходе занятия (предстартовое состояние, вработываемость, устойчивое состояние). В соответствии с этим необходимо предусмотреть подготовку органов и систем организма к предстоящей двигательной деятельности; чередование работы и отдыха, постепенное повышение физических нагрузок с учетом достигнутого уровня функциональной подготовленности организма; приведение организма при окончании занятий в относительно спокойное состояние, создание благоприятных предпосылок перехода к другим видам деятельности.

С учетом педагогических, психологических и физиологических закономерностей разработана общая структура занятий физическими упражнениями, включающая в себя три части: подготовительную, основную и заключительную, которые различаются по своим педагогическим задачам. Так, педагогические задачи подготовительной части: организационный момент и сообщение задач урока; подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма к предстоящим физическим нагрузкам; основной части: формирование необходимых двигательных умений и навыков, сообщение знаний в области физического воспитания; воспитание физических, волевых и других качеств; заключительной части: организованное завершение занятия, подведение итогов, стимулирование интереса к предстоящим занятиям, задание для самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное время; приведение организма в относительно спокойное состояние, обеспечивающее переход к другим видам деятельности.

К делению занятий на три части нельзя подходить строго формально.

Общевоспитательные и образовательные задачи, как правило, осуществляются на протяжении всего занятия,

начиная с подготовительной части и кончая последней, заключительной частью. Так, строевые упражнения в подготовительной части применяют не только для организации учащихся, но и для формирования строевых навыков. Совершенствовать эти навыки можно в основной и в заключительной частях занятия. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части занятия проводят не только в целях функциональной подготовки организма, но и в известной мере для обучения движениям, воспитания осанки и др. Поэтому значение подготовительной части занятия нельзя сводить только к функциям разминки.

Организуя занятия по физическому воспитанию, необходимо руководствоваться еще и такими положениями: занятия по своему содержанию должны отвечать требованиям учебной программы; каждое занятие, как правило, должно складываться не из одного, а из ряда взаимосвязанных компонентов (обучения движениям, функциональной подготовки организма, сообщения специальных знаний и пр.);

Необходимо стремиться полнее реализовать обще методические принципы; (сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуализацию, систематичность и т. д.);

учебные занятия должны проходить на достаточно высоком эмоциональном уровне, вызывать у учащихся чувство удовлетворения и желание систематически заниматься физическими упражнениями;

каждое занятие должно быть органически связано с предшествующими и последующими занятиями и составлять часть общей системы последовательного обучения, воспитания и физического совершенствования; в проведении занятий надо избегать шаблона, проявляя творческую активность, совершенствуя формы организации и методы обучения и воспитания;

каждое занятие должно быть строго целенаправленным и разрешать конкретные задачи.

Научные исследования и опыт работы помогли установить наиболее целесообразный порядок проведения занятий. Упражнения на овладение техникой движений рекомендуется проводить непосредственно после подготовительной части, когда организм еще не утомлен;

упражнения на быстроту, координацию движений также лучше проводить в начале занятий; упражнения на выносливость целесообразно отнести к концу основной части занятия;

упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, надо включать в занятия в зависимости от разрешаемых задач и типа занятий; после упражнений, требующих значительного напряжения, необходимо предусматривать отдых и упражнения на расслабление.

Организация учащихся на занятиях.

В практике физического воспитания применяют следующие способы организации учащихся:

фронтальный, групповой, посменный, станционно-круговой, поточно-круговой, индивидуальный.

Фронтальный способ позволяет учителю проводить учебные занятия со всеми учащимися одновременно. Он предполагает однородный состав занимающихся и применяется при проведении строевых, порядковых и общеразвивающих упражнений в подготовительной и заключительной частях, а иногда и в основной части занятий.

При групповом способе учащихся делят на группы (отделения) по половому признаку, физической подготовленности; этот способ применим главным образом в основной части занятий.

Посменный способ предполагает разделение учащихся на смены. Численный состав смен определяется пропускной способностью используемых снарядов

(например, по количеству пролетов гимнастической стенки) или условиями, в которых проводятся занятия. Посменный способ применяют для проведения спортивных игр, когда число занимающихся превышает число участников в игре. Станционно-круговой способ предусматривает разделение всех занимающихся на мелкие группы по 2-3 человека для выполнения установленных на каждой «станции» упражнений. При определении численного состава группы исходят из необходимости обеспечить занятость всех занимающихся одновременно и пропускной способности «станций». Этот способ обеспечивает значительное повышение моторной плотности занятий и используется одновременно как один из методов тренировки.

Поточно-круговой способ-выполнение упражнений непрерывно поочередно по кругу группой.

Индивидуальный способ организации занятий предполагает выполнение учащимися упражнений самостоятельно по заданию преподавателя. При этом способе разрешаются индивидуальные для каждого учащегося задачи.

В процессе одного занятия обычно применяют несколько способов организации учащихся.

Выбор порядка выполнения упражнений определяется в первую очередь подготовленностью занимающихся и задачами, стоящими перед уроком.

Глава. 3

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 9- 11КЛАССОВ

Одна из главных задач общей физической подготовки в школах - воспитание и всестороннее развитие у учащихся физических качеств.

С физиологической точки зрения всесторонняя подготовка базируется на учении И. П. Павлова,

рассматривающего организм как единое целое, в котором взаимно обусловлены все качества человека. При этом развитие одного из качеств положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких задерживает развитие остальных. Принцип всесторонности физического воспитания на занятиях с учащимися приобретает особое значение. В подростковом и юношеском возрасте еще не завершено формирование организма. Необходимо целенаправленно воздействовать на него в период обучения учащихся в школах.

Осуществляемое в неразрывной связи с обучением физическим упражнениям это воздействие должно способствовать эффективному проявлению тех физических качеств, для развития которых есть благоприятные возрастные предпосылки.

Педагогический опыт свидетельствует о том, что даже при условии двух уроков физ. воспитания в неделю можно добиться положительных результатов в развитии у учащихся основных двигательных качеств. В первую очередь следует уделять внимание развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Каждое физическое упражнение способствует в той или иной степени развитию всех, а некоторые только определенных физических качеств учащихся. Например, при помощи бега на 30 м со старта в основном развивается быстрота, при помощи упражнений со штангой - мышечная сила.

Эффект воздействия физического упражнения на развитие физических качеств во многом определяется методикой его применения. Например, однократное выполнение упражнения со штангой способствует развитию в основном мышечной силы и скоростно-силовых качеств, а многократное выполнение этого же

упражнения, но с несколько меньшим отягощением - развитию силовой выносливости.

В процессе развития быстроты движений необходимо всесторонне повышать функциональные возможности организма, определяющие скоростные характеристики в разнообразных видах двигательной деятельности. Для подростков и юношей желательна более поздняя спортивная специализация при предварительной физической подготовке на протяжении ряда лет. Нецелесообразно преждевременно начинать скоростную узкоспециализированную подготовку. Чтобы достигнуть определенных положительных результатов в развитии быстроты движений, лучше использовать преимущественно скоростно-силовые и силовые упражнения.

Для улучшения двигательной реакции обычно, используют упражнения, требующие мгновенной реакции на сигнал, на изменение ситуации. Например, по сигналу принять определенную позу, начать движение и т. п. Выход со старта следует тренировать, изменяя длительность пауз между предварительной и исполнительной командами.

Ценным средством развития быстроты и улучшения двигательной реакции являются спортивные и подвижные игры.

В циклических видах спорта (бег, плавание, лыжные гонки) быстрота проявляется главным образом в частоте движений. Высокий темп движений зависит от умения быстро сокращать и расслаблять мышцы, и полезными упражнениями для развития быстроты и овладения искусством расслабляться являются бег на месте в упоре, при котором учащийся стремится достигнуть максимальной частоты движений; максимально быстрые движения рук; семенящий бег и др.

Основное средство развития быстроты- упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Например,

преодоление небольших расстояний, бег с ускорением на 50-60 м, со старта и с хода на 30-50 м, бег на 60, 100 и 200 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения, бег по песчаному грунту; бег в гору и др. Длина преодолеваемого расстояния дистанции должна быть такой, чтобы

скорость не снижалась к концу; движения выполняют с предельной скоростью; интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление сил.

Быстрота в значительной степени обусловлена высоким уровнем динамической («взрывной») силы учащегося, поэтому упражнения на скорость необходимо использовать в изменяющихся ситуациях и формах.

Основной метод развития быстроты - комплексный, сущность которого состоит в систематическом применении подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, а также комплексов специальных подготовительных упражнений.

Другим эффективным методом развития быстроты является метод повторного выполнения упражнения - скоростно-силового (без отягощения и с небольшим отягощением), с предельной и около предельной скоростью, в облегченных условиях).

Значительное место в системе физического воспитания учащихся 9-11 классов должно быть отведено развитию мышечной силы. Силовая подготовка стимулирует активность и дееспособность тканей, систем и организма в целом, помогает совершенствованию координации движений, формированию и проявлению других физических качеств. Важно, чтобы гармоничное развитие всей мускулатуры сочеталось со способностью проявлять мышечную силу в определенных движениях. Основные задачи силовой подготовки юношей среднего возраста - укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата учащихся, воспитание умения

проявлять усилия динамического характера в различных условиях.

Наиболее эффективны для развития силы у подростков динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Целесообразны упражнения со штангой при условии правильного дозирования их и тщательного учета возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся.

Применение оптимальных по объему силовых нагрузок позволяет за короткий срок добиться у юношей 15-17 лет увеличения мышечной силы на 18-20%, а силовой выносливости – на 35-45 %.