

М Е Т О Д И Ч Е С К И Е

Р Е К О М Е Н Д А Ц И И н а

т е м у :

"РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ".

УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ
МБОУ ЛИЦЕЙ №7

СИЛКИН В.А,

г.НОВОЧЕРКАССК

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ

Хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах учебной деятельности учащихся. Труд школьника в основном умственный, требующий постоянной концентрации внимания. На последних уроках работоспособность заметно снижается в результате накопившегося утомления. Повышение уровня общей физической подготовленности замедляет развитие утомления и делает работу школьников продуктивной.

Основное рабочее положение учащихся - длительное сидение за партой или столом. Удержание тела в таком положении в течение многих часов требует от детей проявления значительных волевых усилий. Правильная осанка, прямая поза, на уроках присущи тем учащимся, у которых в достаточной мере развита сила и выносливость соответствующих мышечных групп.

Процесс освоения любых движений: спортивных, трудовых, выразительных - идет значительно успешнее, если занимающийся в определенной мере подготовлен к физической работе. Это значит, что ученик с крепкими и выносливыми мышцами, гибким и ловким телом может быстрее освоить новые движения как в силу большего двигательного опыта, так и потому, что он просто в состоянии большее число раз повторить изучаемое движение, прежде, чем наступит утомление.

МЕСТО ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ПЛАНИРОВАНИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Уровень общей физической подготовленности школьников определяется тем, в какой мере у них развиты основные двигательные качества, сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Учителю необходимо не только обучать учащихся двигательным действиям т.е. формировать умения и навыки, но и целенаправленно, систематически совершенствовать двигательные качества. С этой целью в уроки включают специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, материал для развития двигательных

качеств должен несколько ³ предшествовать изучению тех двигательных действий, для облегчения усвоения которых он предназначен. В содержание последних уроков по легкой атлетики включают специальные упражнения для развития двигательных качеств, необходимых для освоения гимнастических навыков. В содержание последних уроков по гимнастике - специальные упражнения для развития двигательных качеств из раздела спортивные игры и т.д. Такое планирование учебного материала позволяет строить процесс обучения конкретным двигательным действиям после повышения функциональной подготовленности организма к данной двигательной деятельности (увеличение силы мышц, повышение скоростных возможностей, улучшение выносливости и т.д.).

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Развитие физических качеств является обязательным условием каждого урока и должно способствовать повышению двигательной подготовленности учащихся. Хотя развитию физических качеств способствует любое упражнение программы, согласно содержанию и задачам данного урока надо включать в него и специальные упражнения, наиболее активно воздействующие на то или иное физическое качество. При выборе таких упражнений можно придерживаться следующих рекомендации.

Чтобы достигнуть наилучших результатов в развитии быстроты, следует включать в уроки упражнения, связанные с необходимостью мгновенно реагировать на различные сигналы, преодолевать короткие расстояния за минимальное время, а также те виды действий, где можно регулировать скорость движений.

К таким упражнениям относятся старты из различных положений, бег на короткие дистанции, прыжки через скакалку, подвижные и спортивные игры и т.п. Все эти упражнения (исключая игры) лучше применять в начале основной части урока, когда организм еще не утомлен. Ра-

4
зумеется, они предварительн⁴о должны быть разучены и в достаточной степени освоены.

Типичными для развития силы являются упражнения общеразвивающего характера, упражнения с предметами, с отягощениями, с сопротивлением партнера, виды единоборства, лазанье, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на гимнастических снарядах и т.д.

Педагогу следует подбирать соответствующие упражнения, учитывая возрастные и индивидуальные возможности учащихся, не исключая при этом необходимость использования их в домашних условиях.

В начальных классах не следует формировать прирост силы отдельных групп мышц, а надо стремиться к гармоничному развитию детей. Недопустимы большие отягощения.

В среднем школьном возрасте увеличивается объем упражнений с отягощением, лазаньем по канату, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в простых и смешанных висах, упорах, единоборствах. В этом возрасте начнет резко проявляться различие в двигательных функциях мальчиков и девочек. Поэтому нужно дифференцированно подходить при определении для них интенсивности и объема силовых упражнений.

В старших классах это различие еще более увеличивается. Для юношей развитие силы становится одной из главных задач. Наиболее эффективны для этого также виды упражнения, как единоборство, подтягивание и выход из виса в упор на перекладине, поднимание тяжести, для девушек используются упражнения, способствующие укреплению мышц живота и спины, малого таза. Силовые упражнения не должны

вызывать сильные натуживания, затрудняющие дыхание»

Выносливость, как и другие качества, надо развивать на каждом уроке, тем более, что она в большей мере является основой физической

подготовленности учащихся, имеет огромное значение для

жизнедеятельности человека и, следовательно, для работоспособности организма, для оптимального уровня производительности труда. Повышение выносливости можно достигнуть применением специальных упражнений, а также увеличением плотности и интенсивности занятий. Особенно эффективны беговые упражнения, кроссы, подвижные и спортивные игры.

Наиболее полезное средство - бег с различной скоростью и продолжительностью.

Развитию гибкости способствуют общеразвивающие упражнения с широкой постепенно возрастающей амплитудой движения - махи руками, ногами, вращения туловища.

■v..

Развитию ловкости хорошо помогают подвижные и спортивные игры, полосы препятствий, эстафеты с набором различных предметов и заданий.

Учителю нельзя забывать также о развитии на уроках равновесия и вестибулярной устойчивости, поскольку эти качества чрезвычайно важны для овладения многими действиями профессионально-производственного характера.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ.

В этом возрасте имеются благоприятные условия для развития силовых качеств. Мышцы у них эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, сократительная способность и расслабление велики. Наблюдается быстрый прирост мышечной массы. Опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные статические и динамические нагрузки. В 16 лет юноши могут поднимать и переносить грузы, равные весу собственного

тела. Наиболее полезны упражнения с отягощениями, выполненные с ускорением. Они дают наибольший прирост скоростно-силовых качеств.

Силовые упражнения обязательно надо чередовать с упражнениями для расслабления мышц.

Важное значение имеет совершенствование гибкости тела. Максимальная гибкость достигает, как правило, к 13-14 годам и в дальнейшем ее надо постоянно поддерживать, т.к. она может уменьшиться.

Темпы прироста выносливости к длительной силовой работе несколько снижаются. Для развития этого качества полезны многократные сгибания и разгибания рук в положениях смешанных и простых висов и упоров, приседание без груза и с ним, поднятие груза разными способами.

Приросты показателей быстроты движений также менее выражены чем в среднем возрасте, и требуется значительный объем упражнения, чтобы эти качества продолжались развиваться. Надо иметь в виду, что труднее всего развивать быстроту простых двигательных реакций - ответных действий на какой-либо сигнал. Эффективными средствами служат стартовые ускорения, спортивные игры - баскетбол, ручной мяч, волейбол. В этот период возникают благоприятные условия для развития выносливости к динамической работе. Продолжается рост сердца, увеличивается сократительная способность сердечной мышцы. Сердце становится выносливее к длительным напряжениям. Система дыхания также совершенствуется: увеличивается периметр грудной клетки, ее экскурсия, объем легких: сильнее становятся дыхательные мышцы; улучшается регуляция дыхания; повышается утилизация кислорода организмом»

ПОСТАНОВКА. ЗАДАЧ ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И КОНТРОЛЬ ЗА ИХ РАЗВИТИЕМ.

Начал я с тщательного анализа учебной программы, чтобы четко определить общие и конкретные учебно-воспитательные задачи в старших классах.

Учитель сам должен определить, какие двигательные качества, на каких уроках надо целенаправленно развивать, на каких уроках

развитие качеств надо сочетать с обучением технике двигательных действий, каким именно движениям обучать в методической последовательности и т.д. При уточнении таких данных для конкретизации задач сразу же выяснилось, что надо более глубоко и точно знать два вопроса, а именно: суть каждого качества, формы проявления и контроль за их развитием.

Выделив для себя самые существенные положения о развитии двигательных качеств, определил методы, исходя из конкретных условий.

Привожу свои записи.

а) Сила и различные формы ее проявления.

Различают несколько форм проявления силы: абсолютную, или максимальную, относительную, скоростную.

■v_

Абсолютная сила - способность проявить максимальное мышечное напряжение, преодолевая внешнее сопротивление или противодействуя ему.

Относительная сила - сила, которую может проявить человек в отношении к своему собственному весу, т.е. отношение абсолютной силы к весу тела.

Скоростная сила - способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

Для развития этих форм избрал метод повторных усилий. В зависимости от веса отягощений, количества повторений, темпа развивается в большей мере та или иная форма проявления силы.

- 1) При выполнении упражнений с отягощением (набивные мячи, гантели, собственный вес) с большим усилием и в медленном темпе с паузами отдыха между сериями 3-5 мин развивается абсолютная сила (6-10 повторений, 3-5 серий).

При медленном или умеренном темпе выполнения усилие проявляется длительно, что обеспечивает большой рост мышечной силы.

Контроль за развитием силы осуществляется с помощью динамометров во время проведения экспресс-тестов.

- 2) При выполнении упражнения с собственным весом или небольшим отягощением, но с максимальной скоростью движений с паузами отдыха между сериями 3-5 мин. (полное восстановление работоспособности) развиваются относительная сила и скоростно-силовые качества (6-8 повторений, 4-6 серий).

- 3) Скоростно-силовые качества - способность к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

Развитие скоростно-силовых качеств в определенной мере связано с увеличением общей выносливости, т.к. не обладая ею, нельзя прибегнуть к большим повторным нагрузкам, направленных на развитие этих качеств. Нагрузки прекращаются при снижении скорости выполнения упражнений. Упражнения с небольшими отягощениями следует чередовать без отягощений, выполняя их максимально быстро.

Контроль за развитием скоростно-силовых качеств осуществляю с помощью таких тестов: прыжок в длину с места бросок набивного мяча и бег на скорость за 6 секунд.

Развитие мышечной силы в статическом режиме: при работе мышц без изменения их длины (удержание определенной позы с отягощением и без него).

дозировка нагрузок: в каждом упражнении выполняется 2-3 статических напряжения по 3-6 сек. каждое. Отдых между напряжениями 30 сек. Отдых между упражнениями 2-3 мин.

После статических упражнений используются легкие динамические упражнения на силу и упражнения на расслабления.

К группе медленная сила я отнес абсолютную силу, силу отстающих мышечных групп, силу в статическом режиме и силовую выносливость в динамическом и статическом режиме. К быстрой силе - скоростно-силовые качества, проявляемые в беге и прыжках, частоту движения в беге и скоростно-силовые качества, проявляемые при метании снаряда.

ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Силовая выносливость - способность занимающихся противостоять утомлению при длительной силовой работе. Развивается при выполнении упражнений в умеренном темпе со средним усилием (3-4серии), с большим числом повторений в каждой серии (20 -30раз), с небольшими паузами для отдыха (30-60сек) - неполное восстановление, для развития силовой выносливости может быть успешно применен метод круговой тренировки, при использовании которого на "станциях" следует осуществлять переменную нагрузку на основные мышечные группы: рук и плечевого пояса, живота, спины и ног.

Контроль за развитием осуществляю с помощью максимального темпа.

Статическая выносливость - способность занимающихся противостоять утомлению при работе мышц без изменения их длины (удержание определенной позы с отягощением и без него).

Общая (аэробная) выносливость - способность противостоять утомлению при длительном беге слабой и умеренной интенсивности.

Контроль за развитием. Проверяется, какое расстояние сможет пробежать за 3 мин. Челночный бег. Сравнить с предыдущим результатом.

Скоростная выносливость (анаэробная) - способность противостоять утомлению при выполнении упражнений с максимальной или близкой к максимальной интенсивностью и частотой движений. Используются беговые и прыжковые упражнения при уменьшении интервалов отдыха между их повторениями и при увеличении их нагрузок.

Контроль за развитием. Применяю челночный бег на 30м со скоростью равной 70 % от соревновательной, проверяется сколько челноков сможет сделать ученик, строго соблюдая заданную скорость.

Частота движений (быстрота) в беге определяется способностью учащегося совершать двигательные действия в минимальной - 10 - отрезок времени и зависит от подвижности первых процессов, мышечной силы, способность мышц к напряжению и расслаблению, интенсивности волевого усилия.

Контроль за развитием. Применяю бег на месте в упоре. Партнер считает количество шагов за 5 сек., держа руку над бедром, прыжки со скакалкой за 15 сек.

Ловкость - способность занимающихся быстро овладеть новыми сложными движениями, выполнять их точно, способность, помогающая сократить время для формирования необходимых навыков и умений. Ловкость тесно связана с другими двигательными качествами и проявляется совместно с ними. Упражнения для развития ловкости лучше давать в начале основной части урока, учитывая ее связь с развитием быстроты. Упражнения должны быть достаточно трудными в координационном отношении и носить элементы новизны.

Контроль за развитием осуществляется по точности выполнения контрольных упражнений за установленное время.

Гибкость. Различают пассивную и активную. Пассивная гибкость - когда подвижность в суставах достигается с помощью внешних сил (партнере, собственного веса, отягощений). Активная - учащийся проявляет гибкость, используя только силу обеих мышц. Упражнения выполняются сериями (3-4;). Постепенно увеличивается амплитуда движений и количестве повторений в сериях до 25/30. Упражнения выполняются во вводной или в конце основной части урока.

Контроль за развитием осуществляю с помощью таких упражнений: "мост"(расстояние от рук до ног), выкрут с гимнастической палкой (ширина хвата), наклон вперед, стоя на возвышении.



До постановки задач по развитию двигательных качеств важно знать, что нет необходимости развивать отдельно каждое из перечисленных качеств. Известна установленная научными исследованиями такая закономерность: наиболее эффективно комплексное развитие двигательных качеств при соблюдении определенной последовательности упражнений по их преимущественной направленности. С учетом требований учебной программы намечено развивать: выносливость аэробную и скоростную; медленную силу, быструю силу, ловкость, гибкость.

Используемая литература:

М.Л. Черевков "Физкультура в школе".

С.м. Зверев "Физкультура в школе".

С.И. Сопикова "Уроки физкультуры в старших классах¹."

Б.Б. Болик "Физиология учащихся старших классов".

Б.А. Амаров "Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании".

С.Н. Васильев "Силовая подготовка допризывной молодежи".

С .П. Николаев "Физическая подготовка юношей старшего возраста".

