

УДК 796: 316 (075.8)

**Методика развития физических качеств школьников для совершенствования
двигательной деятельности на уроках физкультуры**

Бактыгалиев Жалгас Ережепович

7_zhalgas_7@bk.ru

Магистрант 2 курса ОП 7М014 - Физическая культура и спорт

ЕНУ им. Л.Н.Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Научный руководитель – У.Марчибаева

Важность физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании основы для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных навыков. Все это приводит к появлению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активного физического воспитания практически

недостижимо. Выявлено, что недостаток двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего детского организма, ослабляет его защитные силы. Без физических нагрузок полноценное физическое развитие невозможно.

Изложенная проблема рассматривается как теоретиками, так и практиками. В данной работе сделаны попытки проанализировать научные работы по теме и, основываясь на личный опыт, рассмотреть наиболее эффективные методы совершенствования двигательной деятельности на уроках физкультуры.

Цель исследования - обосновать методику совершенствования двигательной деятельности школьников на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать современное состояние вопроса о применении упражнений для повышения двигательной деятельности обучающихся.

2. Определить эффективность разработанных упражнений на улучшение двигательной активности с качественной и количественной оценками.

3. Провести экспериментальную работу и апробировать методику улучшения двигательных нагрузок с учетом возрастных особенностей с обсуждением окончательных результатов исследования.

Определение метода тренировок и правильного распределения физических нагрузок зависит от возраста и индивидуальных особенностей, присущих детям того или иного возраста. Во время физических нагрузок также стоит учитывать особенности развития детского организма.

В современной литературе используют термины «физические качества» и «физические (двигательные) способности». Однако они нетождественны. В самом общем виде двигательные способности можно понимать, как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

Учителя физического воспитания должны не только обучать учащихся двигательным действиям, то есть формировать умения и навыки, но и целенаправленно, систематически совершенствовать их. С этой целью во время уроков применяются специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Правильный подбор упражнений является одним из главных требований, позволяющих добиваться совершенствования двигательной деятельности на уроках физкультуры.

Наиболее эффективным является принцип «круговых тренировок». По мнению В.А.Авраменко, физические упражнения, включаемые в круговую тренировку, не только способствуют формированию и совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, развивающихся в неразрывном взаимодействии и единстве, но и повышают устойчивость навыков и способствуют их положительному переносу, что в конечном счёте позволяет человеку расширить сферу своих двигательных возможностей [1].

Круговая тренировка представляет собой серию упражнений, которые поочередно следуют друг за другом. Направлена она на развитие всего организма в целом, а точнее 6 основных мышечных групп.

К ним относятся:

Ноги. Сама большая и обширная область. Разделяется на переднюю часть бедра (квадрицепс) и заднюю (бицепс бедра). Также в неё входят ягодицы.

Спина. Это вторая по величине мышечная область. Она включает в себя большое количество мышц. Для нас основными при круговой тренировки являются: большая и малая круглые мышцы и широчайшие. Чтобы их развивать можно выделить два типа упражнений, верхние или горизонтальные тяги.

Грудные. Это передняя область нашего верха тела. Третья по величине. Очень многие атлеты уделяют ей большое внимание. Условно ее делят на три части: верх,

середина и низ грудных. Каждая из них качается под разными углами. Но в данной тренировке нам эта информация не пригодится.

Плечи. В данном случае я имею в виду не всю плечевую часть, а только дельтовидные мышцы. Благодаря их развитию можно увеличить ширину плеч. Бицепс. Это передняя часть руки. Отвечающая за ее сгибание. Является не большой мышечной группой, как и плечи.

Трицепс. Тоже относится к маленьким мышцами. Но ее развитие может сильно изменить размер руки. Отвечает за разгибание в локтевом суставе [2].

С.В.Барбашов в своей статье «Закономерности формирования личности как основа организации физкультурного образования школьников» утверждает, что комплекс упражнений необходимо составлять таким образом, чтобы попеременно нагружать главные мышечные группы. При этом некоторые из упражнений должны носить характер общего воздействия, другие – целевой, направленный на развитие какой-либо группы мышц, а третьи – специальный, связанный с определённым программным материалом [3].

При выполнении физических упражнений следует соблюдать основные правила: допускать наступивание только при кратковременных максимальных напряжениях; включать в станции круговой тренировки упражнения с предельными или близкими к ним напряжениями в малом объёме; не следует делать максимальный вдох перед выполнением силовых упражнений, так как это усугубляет нежелательные сдвиги в организме при задержки дыхания; желательно, чтобы ученики делали вдох и выдох в середине силового упражнения, несмотря на то, что это неудобно делать, так как затрудняется дыхание.

Измеряется сила величиной максимального напряжения, развиваемой мышцей при возбуждении двигательного аппарата детей школьного возраста. Развивать можно целенаправленно силу определенных мышц и даже одной крупной мышцы. Однако лучше проводить комплексное воздействие на различные группы мышц, формируя не только силу, но и пропорциональное развитие тела.

На уроках необходимо совмещать различные методы, нацеленные на совершенствование двигательной деятельности учеников. За счет развития физических качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости, координации) повышается физическая подготовленность учащихся.

Предлагаемый Ю.В.Верхошанским комплекс упражнений воздействует на все основные группы мышц. Его цель: укрепление основных групп мышц; комплексное развитие двигательных качеств.

Упражнения подобраны таким образом, чтобы их могли выполнять все ученики, независимо от возраста.

Упражнения выполняются в течение определенного периода времени. Количество повторений каждого упражнения имеет свою ценность в баллах.

Каждый ученик может самостоятельно записывать свои результаты и сравнивать их с результатами своих друзей на столе. Это побуждает учащихся к систематическому обучению.

Комплекс упражнений можно выполнять не только на уроках физкультуры или тренировках, но и в домашних условиях. Комплекс состоит из 9 упражнений. Каждое упражнение выполняется по 15 секунд. на максимальной скорости (за исключением упражнения 9).

Упражнение на координацию движений (равновесие)

И. П.-стоя на одной ноге, другой, согнутой, лежит стопу на колено опорной ноги. Руки вытянуты, глаза закрыты.

Пример: потеря баланса произошла на 6-й секунде, а это значит, что в таблице записано 6 баллов. Учитель ведет громкий счет секунд, чтобы ученики могли слышать и определять, в какую секунду нарушается равновесие.

2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса.

И. П. - упор лежа на полу (девушки - на усиленной опоре). Сгибание и разгибание рук. Количество отжиманий фиксировано.

3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пушка»).

И. П. - стоя боком, опираясь рукой на стену, подоконник, стенку спортзала. Приседайте поочередно на одной и другой ноге. Количество приседаний фиксировано.

4. Упражнение на развитие боковых мышц живота.

И. П. - упор сидя на спине, ноги вместе. Двигайте ногами слева направо и назад через предмет длиной 60-70 см (палку, поручень), не касаясь его. Количество повторов на одну сторону (правую или левую) фиксировано.

5. Упражнение на развитие выносливости в прыжках.

Выполняются прыжки через препятствие (гимнастическая палка, скамейка высотой 25-30 см или линия шириной 20-30 см).

И. П. - стоя боком к препятствию. Прыжки выполняются на обеих ногах через препятствие с одной стороны на другую и обратно. Количество повторов на одну сторону фиксировано.

6. Упражнения для развития мышц живота.

И. П. - сидит на полу, ноги закреплены, руки за голову, пальцы в «замке». Опускание и поднятие туловища. Количество восхождений, фиксированное.

7. Упражнение на развитие скорости и скоростной выносливости.

И. П. - стоячие упоры на подоконнике, стене, столе. Бег с высоким подъемом бедра. Количество шагов, выполненных за 15 секунд, делится на 5 (для сравнения с другими показателями). Получаем количество баллов.

Например, выполнено 40 шагов: разделите 40 на 5, получите 8 баллов. Для удобства подсчета шаги лучше считать одной ногой, а затем удвоить их количество. Полученное число делится на 5.

8. Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах.

И. П.-О. С., в руках палка с захватом сверху. Поочередно переключайте ноги на палку, сохраняя вертикальное положение туловища. Одно движение стопы вперед и назад дает 1 балл.

9. Упражнения для развития силы мышц ног.

Для выполнения этого упражнения на стене наносится сантиметровая разметка.

И. П.-О. С., руки вверх. Из полу приседа подпрыгните. Нужно прикоснуться рукой к разметке на стене. Из полученного результата (в сантиметрах) вычтите рост ученика с вытянутой вверх рукой. Разделите результат на 5 (для сравнения с другими результатами). Например, прыжок-230 см, а рост ученика с вытянутой рукой-200 см. $230 \text{ см} - 200 \text{ см} = 30 \text{ см}$. Разделите 30 на 5. Результат 6 баллов, запишите его в таблицу.

При выполнении упражнений следует обратить внимание на следующие моменты:

- * Упражнение 1 - руки прямые, глаза закрыты.
- * Упражнение 2 - держите туловище прямо, не сгибайтесь и не сгибайтесь.
- * Упражнение 3 - приседайте глубже.
- * Упражнение 4 - не сгибайте колени.
- * Упражнение 5 - выполнять прыжки в стороны, не поворачиваться.
- * Упражнение 6 - не сгибайте ноги в коленях, держите руки на затылке, пальцы не расцепляйте.
- * Упражнение 7 - поднимите бедро до уровня талии, туловище держите прямо.
- * Упражнение 8 - Держите торс прямо.
- * Упражнение 9 - Коснитесь отметки одной рукой [4].

Развитие двигательных способностей содействует решению социально-обусловленных задач; всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма.

Исходя из анализа теоретического материала и собственного практического опыта можно вывести следующие выводы: физическая подготовленность школьников

обуславливается комплексным влиянием разнообразных природных и социальных факторов. Поэтому физическая подготовка школьников в рамках обязательного курса школьного физического воспитания должна строиться на основе учета закономерностей физического развития ребенка, в частности, с учетом критических периодов развития их физических качеств. При воспитании двигательных качеств необходимо:

- опираться на общие методические принципы физического воспитания, добиваясь сознательного и активного отношения учащихся к занятиям;
- постепенно и систематически повышать требования к учащимся с учетом их индивидуальных особенностей и условий проведения занятий;
- учитывать, что на начальных этапах физической подготовки избирательно-направленное воспитание одних двигательных качеств ведет к одновременному развитию других.
- чтобы добиться существенного роста уровня развития какого-либо качества, необходимо использовать на занятиях избирательно-направленный подбор специальных упражнений, специфические методы воспитания физических качеств, строго учитывать дозировку физических упражнений, направленных на развитие определенных качеств двигательной деятельности;
- учитывать индивидуальные возрастно-половые особенности учащихся [5].

Поиск новых средств и форм воздействия оздоровительно-развивающей направленности на человека следует рассматривать как социальный заказ общества и при этом особое внимание необходимо обратить именно на детей школьного возраста.

Список использованных источников

1. Авраменко В.А. Урок физической культуры и формирование здорового образа жизни школьников // Физическая культура и здоровый образ жизни: матер. Всесоюз. науч.-пр. конф. М., 2013. С. 3—7.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2014. – 288 с.
3. Барбашов С.В. Закономерности формирования личности как основа организации физкультурного образования школьников // Науч. тр.: Ежегодник. Омск, 2016. С. 21—30.
4. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 8. - С. 21-28.
5. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов н/Д: Феникс, 2013. - 256 с.