МБОУ Погроминская СОШ

ДОКЛАД

Физическая подготовка школьников.

Подготовила:

учитель физической культуры

Зацепина М.Н.

2012 год

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

 Развитие физических качеств у детей школьного возраста происходит неравномерно: этапы ускоренного формирования сменяются периодами замедления. Эти этапы, как правило, не совпадают по времени, что еще более усложняет возможность их учета в процессе физической подготовки школьников.

 Раньше всех других достигают практически предельных величин скоростные качества. Однако, не все виды развиваются одновременно. Так, быстрота двигательной реакции формируется раньше, и к 8 – 10 годам достигает уровня взрослого человека. Несколько позже приближаются к предельным величинам возрастного развития скорость и частота движений. У школьниц, например, это происходит к 10 годам, а у мальчиков – лишь к концу обучения в школе, то есть, к 16 годам.

 Условия жизни, в которых протекает развитие организма ребенка. В решающей мере определяет уровень его физической подготовленности. При этом они не всегда включают всю совокупность факторов, необходимых для нормального развития детей. Отсутствие каких-либо из них, как правило, ведет к дефектам развития. Вот почему изучение особенностей физического развития детей в различных социально-экологических условиях существования имеет важное практическое значение.

 Среди разнообразных природных и социальных факторов, определяющих физическую подготовленность школьников, особое место придается физическому воспитанию. Социальная программа физического воспитания школьников зависит от многих условий: состояние их здоровья, сферы интересов, отношение родителей и спорту и т.п. так, установлено, что около 10 % учащихся не занимаются спортом из-за запрета родителей. Поэтому у одних ребят социальная программа физического воспитания ограничена лечебно-физкультурными занятиями, у других она охватывает обязательные мероприятия дня, у третьих представлена в наиболее развернутом виде и включает , помимо всего прочего, систематические занятия спортом. Естественно, что физическая подготовленность детей, развивающихся в сфере действия этих разнородных программ физического воспитания, будет существенно отличаться. Например, расширенный объем обязательных физкультурных мероприятий в режиме дня, организованные спортивные занятия с детьми и подростками способствуют более успешному развитию их физических качеств, достижению ими более высокого уровня физической подготовленности.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА –

ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

 Физическая подготовка – педагогический процесс, объединяющий систему организованных или самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью формирования двигательных умений, навыков и воспитания физических качеств, необходимых для полноценного осуществления человеком жизненноважных функций, отправлений, высокопроизводительной трудовой деятельности и защиты Родины. Воспитание физических качеств занимает важное место в физической подготовке школьников. Практика показывает, что многие учащиеся не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом, из-за недостаточного развития основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

 Направленность работы по воспитанию физических качеств у детей школьного возраста определяется государственной программой по физической культуре для учащихся средней общеобразовательной школы.

 В практической работе по воспитанию физических качеств необходимо не только учитывать степень воздействия физических упражнений на организм учащихся, но и особенности их возрастного развития. Объясняется это тем, что эффективность работы направленной на воспитание того или иного физического качества, будет зависеть не только от методики, организации педагогического процесса, но и от возрастных темпов развития этого качества. Если избирательно-направленное воспитание физического качества осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому, целесообразно направленное совершенствование тех или иных физических качеств осуществлять в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный рост.

 Физические качества у школьников формируются неравномерно. Периоды бурного роста сменяются периодами замедленного развития. В разные периоды ребенок по- разному реагирует на воздействие внешней среды, влияние различных средств физического воспитания.

 Таким образом, развитие физических качеств представляет собой такую форму процесса взаимодействия внутренней природы организма и внешних условий жизнедеятельности, при которой наследственно обусловленные способности в зависимости от этапов возрастного развития и действия различных социально-экологических факторов, реализуются в физическую подготовленность к жизни, трудовой деятельности, к защите Родины.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ

 Организованное воспитание физических качеств детей школьного возраста может осуществляться на урочных занятиях физическими упражнениями (урок физической культуры, занятия в секциях общей физической подготовки, ГТО по видам спорта) и в системе разнообразных форм использования физической культуры в распорядке дня (подвижные перемены, час физкультурных занятий в режиме продленного дня, самостоятельные домашние занятия).

 Урочные занятия в силу своей систематичности, регулярности, обязательности и высокой профессиональной организованности являются основополагающей формой физической подготовки школьников. Однако, и физкультурные занятия в режиме дня (организованные и самостоятельные), которые по объему времени значительно превышают урочные формы занятий, могут способствовать эффективному воспитанию физических качеств школьников, если они проводятся регулярно и методически правильно.

 Воспитание физических качеств школьников на уроке и на внеурочных занятиях может осуществляться посредством различных организованно-методических форм. В настоящее время сложилась определенная система способов организации деятельности учащихся на занятиях, направленная на воспитание физических качеств. Она объединяет следующие организационно-методические формы проведения занятий: упражнения-занятия, контрольные упражнения, подвижные и спортивные игры, дополнительные упражнения, станционные занятия. Круговые занятия, собственно «круговая тренировка».

 Задачи физической подготовки учащихся решаются в основной части занятия. Место расположения упражнений для решения этих задач определяется содержанием учебного материала и конкретной направленностью физической подготовки. Так, упражнения связанные с воспитанием быстроты движения, включаются, как правило, сразу же после комплекса общеразвивающих упражнений. Упражнения для воспитания ловкости, скоростно-силовых качеств выполняются после изучения нового и перед закреплением и совершенствованием ранее изученного учебного материала. Воспитание силы, различных видов выносливости проводятся во второй половине или в конце основной части урока, а упражнения, направленные на воспитание гибкости и подвижности в суставах, - в конце основной или в заключительной части урока совместно с восстановительными упражнениями (на расслабление, дыхание, внимание).

 Таким образом, учителю физической культуры предоставляются широкие возможности для варьирования форм организации деятельности учащихся, связанные с воспитанием физических качеств на уроке. Это, в свою очередь, способствует исключительному разнообразию физической подготовки и поддержанию неослабевающего интереса у школьников к сознательному воспитанию своих физических способностей.

 В процессе физической подготовки школьников следует использовать современные, прогрессивные организованно-методические формы занятий физическими упражнениями, разнообразный дополнительный инвентарь и оборудование, вести постоянные и систематический врачебный и педагогический контроль и самоконтроль за уровнем развития физических качеств.

 При воспитании физических 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 индивидуальных способностей и условий проведения занятий. Следует также учитывать, что на начальных этапах физической подготовки избирательно-направленное воспитание одних физических качеств ведет к одновременному развитию других. В этом отношении наибольшей универсальностью воздействия отличаются скоростные упражнения в виде циклических движений максимальной интенсивности (ходьба, бег, плавание). В дальнейшем, по мере роста физической подготовленности учащихся, для того, чтобы добиться существенного прироста в уровне развития какого-либо качества, нужно использовать в занятиях избирательно-направленный подбор специальных упражнений, специфические методы воспитания физических качеств. Строго учитывать дозировку физических упражнений, направленных на развитие определенных качеств двигательной деятельности, индивидуальные возрастно-половые особенности учащихся.