

УДК 796.922

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ**

**М.А. Горленко,**

Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) Тюменского

Государственного Университета, Ишим, Россия г. Ишим, Российская Федерация

e-mail: kamolovamarina@mail.ru

**Аннотация.** Данная статья раскрывает методические особенности комплексного развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста. На уроке физической культуры учитель может применять данные методы и средства для развития физических качеств. Физкультура в школе предусматривает защиту и укрепление здоровья, полноценные физические нагрузки. Потребность в движении, физическая активность, проявляемая учеником, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психологическом развитии, улучшение всех функциональных систем организма.

Ключевые слова: физические качества, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества человека, принципы, средний школьный возраст.

**M.A. Gorlenko,** Ishim Pedagogical Institute named after P.P. Ershov (branch) of Tyumen State University, Ishim, Russia

## **METHODOLOGICAL FEATURES OF THE COMPLEX DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS OF THE MIDDLE CLASSES**

**Annotation.** This article reveals the methodological features of the complex development of the physical qualities of students of secondary school age. In a physical education lesson, a teacher can apply these methods and means for the development of physical qualities. Physical education at school provides for the protection and promotion of health, full physical activity. The need for movement, the physical activity shown by the student is physiologically justified, causes positive changes in his physical and psychological development, improvement of all functional systems of the body.

Keywords: physical qualities, quickness, dexterity, endurance, flexibility, speed-strength qualities of a person, principles, middle school age.

Физические качества развиваются в процессе занятий, требующих не только их проявления, но и определенного режима выполнения. Под режимом понимается четко установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением любых физических упражнений и интервалов отдыха между ними в контексте урока или в системе упражнений. Важную роль в построении необходимых режимов, в первую очередь, играют фазовые колебания работоспособности человека. В процессе физических нагрузок снижается уровень работоспособности, а в состоянии покоя трудоспособность восстанавливается [1, 4].

Физкультура в школе предусматривает защиту и укрепление здоровья, полноценные физические нагрузки. Потребность в движении, физическая активность, проявляемая учеником, физиологически обоснована, вызывает положительные изменения в его физическом и психологическом развитии, улучшение всех функциональных систем организма. Двигательные навыки тесно связаны с двигательными качествами, основными из которых являются ловкость, скорость, сила, выносливость, скоростно-силовые качества, эта связь взаимна [2, 3].

*«Быстрота»* означает способность человека совершать действия в кратчайшие сроки. Это качество, как показали специальные исследования, проявляется в нескольких независимых формах: в скорости двигательных реакций, в скорости одиночного движения, в частоте движений. Для подростков среднего школьного возраста в силу физических возможностей характерно стремление к быстрым движениям, о чем свидетельствует характер их игр и развлечений.

*Ловкость* - это способность быстро осваивать новые сложные движения, требующие высокого уровня пространственной и временной точности в различных меняющихся условиях. В связи с этим считается, что ловкость проявляется в пространственной точности движений, в их точности во времени и в способности школьников действовать быстро и ресурсоэффективно в изменяющихся условиях; правильно решать двигательные задачи.

*«Выносливость»* проявляется в способности человека выполнять любую работу в течение длительного времени без снижения ее интенсивности, т.е. способность противостоять переутомлению.

*«Гибкостью»* называется степень подвижности различных частей опорно-двигательного аппарата. Гибкость определяется эластичностью связок и мышц.

*«Скоростно-силовые качества человека»* – способности проявлять максимальные усилия в кратчайшие сроки при сохранении оптимального диапазона движений. Эти качества основаны на скорости и мощности мобилизации химической энергии в мышечных волокнах.

Развитие физических качеств у детей среднего школьного возраста взаимосвязано и взаимозависимо, ведь они все, кроме гибкости – это функции нервно-мышечной системы. Ввиду того, что психофизические качества формируются у ребенка в комплексе, развитие определенного качества способствует совершенствованию и других психофизических

При составлении Программы комплексного развития физических качеств обучающихся средних классов нами использована программа, направленная на подготовку учащихся к сдаче норм ГТО, автор – учитель физической культуры Данченков Ю.А. МБОУ Ярцевской СОШ № 4 (Смоленская область), с внесением в нее уточнений и дополнений, по нашему мнению улучшающих подход автора.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объёма тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технической подготовленности;

- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 136 ч. Режим занятий – 2 раза в неделю по 1-1,5 ч.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует участие их в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся также школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

## 2. Тематический план

Примерное содержание и разделы деятельности представлено ниже

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста, будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (126 ч)

Челночный бег 3X10 м (10 ч).

Бег на 30 м (10 ч).

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (10 ч).

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (10 ч).

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (10 ч).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (10 ч).

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (10 ч).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (10 ч).

Метание теннисного мяча в цель (10 ч).

Бег на лыжах (18 ч).

Плавание (18 ч).

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года, в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Разносторонность в новом комплексе обеспечивается подготовкой к сдаче тестов на силу, гибкость, быстроту и выносливость. Менее всего школьники любят длительные кроссы.

Им проще проделать комплекс силовых упражнений, пробежать стометровку, чем бежать длительную дистанцию поэтому тренировка по подготовке к сдаче норм должна быть комплексной, состоящей из подбора разнообразных упражнений. На такой тренировке уделяется время развитию всех качеств.

Таким образом, урочные и внеурочные занятия, а также самостоятельная работа дома должны быть тесно связаны между собой. Учитель не может развивать в полной мере физические качества на уроке, поэтому логично использование внеурочной деятельности. Он может её составить сам, как авторскую, а может и использовать источники других авторов для эффективного развития физических качеств обучающихся.

### **Список литературы**

1. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – Москва : СпортАкадемПресс, 2013. 83 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : «Академия», 2014. 228 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений,. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013. 480 с.
4. Теория и методика физической культуры. – Москва : Советский спорт, 2014. 464 с.