

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.
В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра педагогики

Проклов Роман Сергеевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие скоростно-силовых способностей учащихся основной школы на уроках физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой, руководитель д-р пед. наук,
профессор В.А. Адольф

_____ (дата, подпись)

Руководитель старший преподаватель Стюгин А.А.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____
Обучающийся Проклов Р.С.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск
2020

Оглавление

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы развития скоростно-силовых способностей учащихся основной школы на уроках физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью.....	6
1.1. Особенности развития скоростно-силовых способностей учащихся основной школы.....	6
1.2. Психологические, анатомо-физиологические особенности учащихся основной школы.....	20
1.3. Классификация и педагогическая направленность уроков физической культуры	24
Глава II. Практическое изучение проблемы развития скоростно-силовых способностей учащихся основной школы на уроках физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью.....	34
2.1. Организация и методы исследования.....	34
2.2. Анализ результатов исследования.....	40
Заключение.....	46
Список литературы.....	48
Приложения.....	51

Введение

Всестороннее развитие детей, их высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоничное развитие физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости), отличная работоспособность сердечно-сосудистой системы, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом – основа спортивной специализации. В основе всесторонней подготовки лежит взаимообусловленность всех качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных.

В связи с тем, что в подростковом возрасте организм человека находится ещё в стадии незавершённого формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса столь важно учитывать возрастные особенности формирования организма подростков, закономерности и этапы развития нервной высшей деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности. [10]

По мнению Н.Н. Гончарова, В.П. Филина, В.Ф. Ломейко, Л.Я. Черешневой, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено развитию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов. [18]

Проблемой развития скоростно-силовых способностей занимались такие ученые как Ю.Я. Горбунова, Е.В. Конева, А.С. Хорьковой.

Изучению физиологических механизмов, лежащих в основе развития скоростно-силовых качеств, посвящено значительное количество работ.

И это не случайно, так как одним из главных условий усвоения современного уровня соревновательных программ по лёгкой атлетике является высокое развитие у занимающихся скоростно-силовых способностей. В школьном возрасте можно заниматься любым видом спорта, но этот возраст даёт прекрасную возможность целенаправленно развивать силу, в том числе скоростно-силовые способности. Исправление осанки, приобретение лёгкости в движениях, уверенности в себе – это минимум, что могут дать скоростно-силовые упражнения. Активизация кардиореспираторной системы приводит к общему ускорению метаболизма. Все органы начинают работать лучше.

Правильно организованные занятия способствуют всестороннему и гармоничному развитию человека, что особенно актуально для формирующегося организма.

С помощью скоростно-силовых упражнений можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой ткани, укрепить и усилить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру, а также поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость.

Актуальность темы моей работы обусловлена тем, что школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств, в этом возрасте происходит быстрый скачок роста. Именно поэтому особое место в развитии двигательных возможностей занимают скоростно-силовые качества, высокий уровень развития которых играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта.

Цель исследования: изучение развития скоростно-силовых качеств учащихся основной школы на уроках физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью.

Объект исследования: учебный процесс учащихся основной школы на уроках физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью.

Предмет исследования: развитие скоростно – силовых качеств учащихся основной школы на уроках физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью.

Гипотеза исследования: применение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры будет эффективно для повышения физической подготовленности учащихся основной школы, если для этого использовать подобранные комплексы с учетом возрастных особенностей учащихся.

Задачи исследования:

1. Изучить научно–методическую литературу по данной теме исследования.
2. Определить уровень развития скоростно–силовых качеств учащихся основной школы.
3. Подобрать содержание урока физической культуры образовательно–тренировочной направленности для учащихся основной школы, применить на практике и сделать выводы.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ литературных источников.
2. Эмпирические: эксперимент, наблюдение, диагностика, анализ.

Теоретическая значимость: систематизирован материал по проблеме развития скоростно-силовых качеств учащихся основной школы на уроках физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью.

Практическая значимость: предложенный в работе практический материал, направленный на развитие скоростно-силовых качеств учащихся основной школы может быть использован учителями физической культуры.

Глава 1. Теоретико-методические основы развития скоростно-силовых способностей учащихся основной школы на уроках физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью

1.1. Особенности развития скоростно-силовых способностей учащихся основной школы

Выполнение любого движения или сохранения какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц [4,21]. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц. Мышечная сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Одним из наиболее важных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц. В процессе выполнения двигательных действий мышцы могут проявлять силу:

- при уменьшении своей длины (преодолевающий, т.е. - миометрический режим, например, - жим штанги лежа на горизонтальной скамейке);
- при ее удлинении (уступающий, т.е. полиометрический режим, например, - приседание со штангой на плечах);
- без изменения своей длины (статический, - т.е. изометрический режим, например, удержание разведенных рук с гантелями в наклоне вперед);
- при изменении и длины и напряжения мышц (смешанный режим, например, подъем силой в упор на кольцах, опускание в упор руки в стороны («крест») и удержание в «кресте»).

Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической, четвертый – для статодинамической работы мышц.

В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро. Это характер их работы.

Различают следующие виды силовых способностей: собственно-силовые, и их соединение с другими ДС (скоростно-силовые и силовая выносливость и силовая ловкость).

Скоростно-силовые качества проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту с места и разбега, метания снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое обучающимся (например, при толкании ядра или выполнение рывка гири достаточно большого веса), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) возрастает значимость скоростного компонента.

К числу скоростно-силовых качеств относят:

– быстрая сила, которая характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины;

– взрывная сила – способность по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.).

В случае преодолевающей работы под силами сопротивления понимаются силы, направленные против движения (жим штанг от груди); при уступающей работе - действующие по ходу движения (опускание штанги на грудь).

Преодолевающий и уступающий режимы объединяются понятием "динамический" режим.

Можно выделить три главные формы силовых способностей:

1. Собственно-силовые способность к проявлению максимальной силы. Максимальная сила - это наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при произвольном максимальном мышечном сокращении. Она определяет движения в таких видах спорта, в которых

приходится преодолевать значительное сопротивление (тяжелая атлетика, легкоатлетические метания, борьба и др.).

2. Скоростно-силовые - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечных сокращений. Скоростно-силовые способности имеют определенное значение для достижений во многих движениях, т.к. составляют основу быстроты спринтеров и способность к "рывковым" ускорениям в игровых видах спорта.

3. Силовую выносливость - способность организма сопротивляться утомлению при силовой работе. Силовая выносливость характеризуется сочетанием относительно высоких силовых способностей со значительной выносливостью и определяет достижения в таких видах спорта, в которых необходимо преодолевать большие сопротивления в течение длительного времени (гребля, велогонки, лыжные гонки и пр.). Кроме того, силовая выносливость имеет немалое значение в видах спорта, которые включают преимущественно движения ациклического характера, предъявляющие высокие требования, как к силе, так и к выносливости (скоростной спуск, единоборства, большинство спортивных игр).

Указанные виды силовых способностей являются основными, однако, они не исчерпывают всего многообразия проявления человеком силы.

Важную разновидность составляет "взрывная сила"- способность проявлять большие величины силы в наименьшее время. Показатели «взрывной силы» зависят от степени межмышечной и внутримышечной координации, а также от собственной реактивности мышц, т.е. нервных процессов. Так, у тренированных спортсменов проявляется большая величина силы в меньший промежуток времени, чем у начинающих [7,12].

Собственно-силовые способности в основном проявляются в статических режимах и медленных (жимовых) движениях. Для оценки этих способностей применяют понятия абсолютной и относительной сил.

Для сравнения силы людей различного веса обычно пользуются понятием так называемой относительной силы, под которой понимают

величину силы, приходящейся на 1кг собственного веса. Силу, которую проявляет человек в каком-либо движении, оцененную безотносительно к собственному весу, иногда называют абсолютной силой. Абсолютная сила может характеризоваться, например, показателями динамометра, предельным весом поднятой штанги.

В видах физической деятельности, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила. Увеличение относительной силы может быть связано с изменением собственного веса. В одном случае рост силы сопровождается стабилизацией или даже падением собственного веса. За счет соответствующего режима жизни и питания создают условия для увеличения относительной силы. Однако этот путь (рост силы с одновременным падением веса) далеко не всегда возможен. Он эффективен у лиц, имеющих жировые отложения или избыточное содержание воды в тканях тела. Второй путь - рост силы с одновременным увеличением мышечной массы. При функциональной гипертрофии мышц сила всегда вырастает быстрее, чем собственный вес. Показатели абсолютной и относительной силы, проявляемые в статическом режиме работы мышц, находятся в тесной связи с показателями медленной динамической силы [2,19].

Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые качества проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. Воспитание скоростно-силовых качеств осуществляется при помощи использования непредельных отягощений с предельным числом повторений, требующих предельной мобилизации силовых возможностей. С этой целью применяются непредельные отягощения с установкой на максимально возможную скорость выполняемых движений[5,16].

Как разновидность скоростно-силовых усилий выделяют еще амортизационную силу – способность как можно быстрее закончить движение при его осуществлении с максимальной скоростью (например,

остановка после ускорения.

При выполнении упражнений скоростно-силовой направленности мощность состоит в том, чтобы совместить на высоком уровне проявление силовых и скоростных двигательных возможностей. При этом, чем больше доля силового компонента, тем больше внешнее сопротивление, чем меньше отягощение, тем больше действие приобретает скоростной характер. Скоростно-силовые способности во многом зависят от наследственных факторов, и в первую очередь от композиции мышц. Как известно мышечные волокна делятся на группы: медленные и быстрые. Их соотношение у разных людей различное и не изменяется в течение жизни. Преобладание быстрых мышечных волокон способствует наилучшему проявлению скоростных и скоростно-силовых качеств. Однако наследственные предпосылки сами по себе ещё не гарантируют достаточного развития скоростно-силовых качеств. Обязательным условием являются многолетняя, систематическая тренировка. Чем раньше будет начало развития скоростно-силовых способностей, тем лучше.

В настоящее время все возрастающее внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста. Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

Особый интерес исследователей к изучению взаимосвязи между быстротой и силой мышечного сокращения объясняется тем, что эти два физических качества постоянно связаны с движением и определяют его.

Выявление закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском и юношеском возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений. Отдельными исследованиями установлено, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо начинать в детском и юношеском возрасте.

В ряде исследований выявлена возрастная динамика развития

скоростно-силовых качеств у обучающихся, определены периоды наиболее интенсивного и замедленного роста скоростно-силовых показателей и проведен анализ взаимосвязи уровня развития скоростно-силовых качеств и показателей, оказывающих влияние на развитие этих качеств.

Н. Н. Гончаровым впервые приведены данные, характеризующие уровень развития скоростно-силовых качеств детей разного возраста. Автор наблюдал резкое возрастание этого уровня в 12—15 лет. Согласно исследованиям, осуществленным В. С. Фарфелем, развитие скоростно-силовых качеств начинается с 8 лет и продолжается до 14—15 лет. С. И. Филатовым отмечены изменения уровня развития скоростно-силовых качеств учащихся в возрасте от 7 до 17 лет.

В литературе имеются крайне немногочисленные сведения об особенностях развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов. Лишь с 1960 г. начали разрабатываться методы развития скоростно-силовых качеств у юных спортсменов применительно к отдельным видам спорта.

До настоящего времени еще недостаточно разработана методика изучения скоростно-силовых качеств у детей, подростков и юношей.

Большинство авторов считает, что наиболее адекватным отражением уровня развития скоростно-силовых качеств является результат в прыжке в высоту с места с отталкиванием двумя ногами.

Некоторые авторы, говорят о проявлении скоростно-силовых усилий, применяют термин «прыгучесть». Так, например, А. Хунольд пользуется этим термином. Он установил, что уровень развития прыгучести оказывает значительное влияние на рост легкоатлетических достижений школьников. Путем регрессионного анализа Хунольд определил, что у школьников V и VI классов улучшение прыгучести на 100 см (сумма результатов тройных прыжков на правой и левой ногах) сопровождается ростом результатов в беге на 60 м на 0,25 сек., в прыжке в высоту — на 15 см, в толкании ядра — на 0,35 см.

В. Ф. Ломейко, И. Г. Баранов и В. Ф. Ломейко рассматривают

прыгучесть как одну из наиболее важных характеристик общей, а часто и специальной физической подготовленности школьников.

Исследование взрослых и юных спортсменов показало, что, хотя прыгучесть и является в какой-то степени врожденной способностью человека, специальное воздействие физическими упражнениями может значительно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности занимающихся. Но это возможно лишь при правильном подборе средств и методов тренировки, в соответствии с возрастными и половыми особенностями занимающихся. Определение возрастных периодов, во время которых развитие прыгучести протекает более интенсивно или более замедленно,— актуальный вопрос, от решения которого во многом зависит эффективность спортивной подготовки детей в различных видах спорта.

Взаимосвязь в развитии физических качеств является весьма сложной, формирующейся в результате суммации самых различных биологических изменений в организме спортсмена под влиянием мышечной работы. В процессе многолетней тренировки соотношение в развитии физических качеств претерпевает значительные изменения. Например, на этапе предварительной подготовки развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, мышечной силы приводит к повышению уровня развития и других физических качеств у юных спортсменов.

По мере роста подготовленности занимающихся возрастает значение рационального подбора упражнений и их оптимального сочетания в тренировке. Например, И.Сукоп экспериментально «показал, что результативность процесса физического воспитания необходимо оценивать не только по уровню развития отдельных физических качеств и функций, но и по способности индивида эффективно использовать их в конкретной двигательной деятельности». Это значит, что необходимо анализировать взаимосвязь функций между собой и по отношению к уровню показанных спортивных результатов.

На основе учета механизмов взаимосвязи развития быстроты и силы, а

также других физических качеств можно сделать заключение о том, что соотношение физических упражнений в процессе подготовки юных спортсменов должно определенным образом изменяться на различных ее этапах. Так, например, существенное значение для эффективного осуществления физического воспитания имеет вопрос о взаимосвязи в развитии быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости у занимающихся на различных этапах их подготовки. В ряде биохимических исследований (Н. Н. Яковлев и др.) показано, что в процессе тренировки сначала возрастают биохимические показатели, имеющие отношение к аэробным процессам (т. е. к развитию выносливости), а затем уже, как бы на этой основе, увеличиваются показатели, характеризующие анаэробные возможности организма спортсмена (что имеет прямое отношение к развитию быстроты). Следовательно, развитие быстроты связано с увеличением общей выносливости, так как, не обладая ею, нельзя прибегать к большой тренировочной нагрузке, направленной на развитие быстроты. При недостаточном уровне потенциальных возможностей осуществления анаэробных биохимических процессов величина и длительность выполнения скоростно-силовых нагрузок должны возрастать весьма постепенно.

Важное значение имеет также решение проблемы взаимосвязи в развитии физических качеств и формировании основного двигательного навыка. Большой интерес представляет проблема взаимосвязи скоростно-силовых качеств и двигательных навыков у юных спортсменов.

В 1962—1966 гг. Е. А. Масловским (научный руководитель В. П. Филин) было предпринято исследование взаимосвязи скоростно-силовых качеств и формирования двигательного навыка у юных спортсменов в возрастном аспекте. В качестве модели был избран один из видов легкой атлетики — прыжок в длину с разбега. Анализ данных проведенного исследования позволяет сделать заключение о том, что такой подход к решению проблемы взаимосвязи физических качеств и двигательного навыка может быть эффективным и в других видах спорта. Была выявлена

взаимосвязь (в количественном выражении) динамических, временных и пространственных характеристик двигательного навыка и показателей, характеризующих уровень развития скоростно-силовых качеств в каждой возрастной группе (с 11 до 18 лет) у юных спортсменок и школьниц, не занимающихся спортом.

Учет особенностей взаимосвязи скоростно-силовых качеств и формирования основного двигательного навыка во всех возрастных группах позволит более эффективно управлять этими сторонами двигательной деятельности, достигать оптимального их соотношения

1. Принципы развития скоростно-силовых качеств учащихся

Принципам подчиняется весь ход учебного и воспитательного процесса, в том числе и методы обучения и тренировки, под которыми понимаются способы овладения необходимым объемом знаний, умений и навыков физического воспитания.

В качестве исходных положений в освоении физической культуры и воспитании скоростно-силовых качеств используются специфические принципы физического воспитания и принципы спортивной тренировки. Коротко охарактеризуем их [25, 26].

2. Принцип непрерывности процесса физического воспитания. В соответствии с принципом непрерывности комплекс физических упражнений требует своей реализации с учётом двух правил. Во-первых, тренировочный процесс должен осуществляться последовательно «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному». Во-вторых, принцип непрерывности заставляет строить ход тренировок так, чтобы между занятиями наблюдалась преемственность и отсутствовали длительные перерывы. Признак преемственности означает рациональное наложение эффекта проведенной тренировки на результаты предыдущей тренировки для кумуляции тренировочных эффектов и итогового получения более высокого уровня физического развития. Длительные перерывы между тренировками, как и чрезмерно короткие, способствуют угасанию развитых

морфофункциональных и двигательных связей: уменьшается мышечная масса, снижается уровень силы, ухудшаются другие физические способности.

3. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. С целью сохранения или увеличения функциональных резервов различных систем организма упражнения и тренировочные занятия нужно рационально чередовать с отдыхом. Оптимальным интервалом отдыха от нагрузок является промежуток времени, в наибольшей степени способствующий подготовленности физкультурника к решению очередных учебно-воспитательных задач. Восстановительные промежутки могут быть укороченными, - жёсткий (неполный) отдых, и полноценными, достаточными для восстановления и готовности к очередному занятию или подходу в упражнении, - ординарный (полный) отдых. Наиболее ценным, с точки зрения итоговой эффективности тренировочного процесса, считается период восстановления между тренировками, позволяющий организму войти в так называемую фазу сверхвосстановления (суперкомпенсаторный отдых). Сверхвосстановление – это временное состояние тренированного организма в результате суммы позитивных «следовых» явлений от предыдущих тренировочных занятий, характеризующееся возможностью увеличения и стабилизации резервов работоспособности на новом более высоком качественном уровне при своевременной нагрузочной стимуляции. Если в фазе сверхвосстановления физкультурник не получает должного нагрузочного воздействия (например, гимнаст принял решение пролонгировать отдых между тренировками, или заболел и пропустил тренировку, или провёл тренировку с привычной нагрузкой), то увеличенная работоспособность нервно-мышечного аппарата может снизиться до обычного уровня, и прогресса в планируемых показателях физической подготовленности не будет.

4. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. В основе механизма воспитания физических свойств организма лежат приспособительные биохимические и физиологические реакции в мышечной ткани и других системах в ответ на определённую дозу нагрузки. Нагрузочная доза не обязательно должна быть максимальной. Для физического совершенствования важно, чтобы нагрузка несколько превышала по своей величине ту меру работы, к которой организм успел приспособиться за имеющийся период тренировок. Оптимальная нагрузка в данном контексте – это минимальная её величина, которая способна вызывать морфофункциональную и двигательную адаптацию. Для людей, не использующих в своей жизни средства физического воспитания, привычная мера работы состоит из объёма и интенсивности жизненно-повседневной формы нагрузки: ходьбы на учёбу или работу, трудовой деятельности, случайных передвижений бегом, статического напряжения мышц по удержанию различных поз в пространстве, подъёмов и переноса хозяйственных сумок, ведер с водой и других видов хозяйственно-бытовой деятельности. К этой величине неорганизованной, с точки зрения физической культуры, нагрузки организм человека приспособился в течение жизни. Для его физического совершенствования может быть достаточно двух тренировок в неделю при силовой нагрузке, несколько превышающей естественную суммарную напряженность работы мышц в ходе жизнедеятельности. Через 2-3 месяца установленная величина нагрузки может стать привычной, как типичная работа в ходе жизни, не вызывающая адаптационных трансформаций. Из этих положений очевидно, что прогрессирующее развитие мышечной массы, силы и других свойств организма физкультурника возможно при условии систематического повышения требований к его морфологическим, функциональным и двигательным возможностям. Следует учесть, что резкое интенсивное воздействие может привести к перенапряжению органов и систем организма, срыву положительных адаптационных процессов: дезадаптации и реадаптации.

Таким образом, сущностью принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий является планомерное увеличение нагрузки и обновление форм упражнений, тренировочных задач в сторону их усложнения по мере роста физических возможностей организма.

5. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Данный принцип включает три правила. Во-первых, суммарная нагрузка в тренировочном процессе не должна вызывать негативных изменений в здоровье. Во-вторых, в ходе привыкания к суммарным нагрузочным воздействиям необходимо очередное увеличение нагрузки, адекватное уровню физической подготовленности. В-третьих, использование силовой и других видов нагрузки в процессе физкультурных занятий предполагает в определенные периоды её временное снижение, стабилизацию или увеличение в зависимости от работоспособности занимающихся школьников, их здоровья в целом.

6. Принцип циклического построения занятий. Сущность этой основополагающей идеи состоит в делении тренировочного процесса на отдельные отрезки, периодически повторяющиеся в течение всего периода физических тренировок. Различают микроциклы (околонедельные периоды тренировки), мезоциклы (многонедельные или месячные периоды тренировки), макроциклы (годовые периоды тренировки). В реализации каждого из периодов преподаватель физической культуры и школьники должны стремиться к повторению тренировочных циклов на более высоком нагрузочном уровне, не допуская противоречий с другими принципами физического воспитания личности.

7. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Следуя принципу возрастной адекватности важно дозировать объём и интенсивность нагрузок, а также соотношение видов нагрузок в зависимости от возраста, пола, здоровья, физической подготовленности и самочувствия занимающихся. В молодом возрасте при нормальном здоровье важно использовать умеренные нагрузки силового и общеподготовительного

направления, укрепляющие мышечный корсет, развивающие наиболее важные крупные мышечные группы и общую работоспособность. По мере адаптации организма в более зрелом возрасте силовая нагрузка может занимать ведущее место и в большей степени локализоваться на отдельных мышцах. В более поздние возрастные периоды (второй период зрелого возраста, старческий возраст) тренировочный процесс необходимо качественно менять в сторону снижения интенсивности нагрузочных воздействий, увеличения доли аэробных упражнений и длительности восстановительных периодов.

Дополнительно к показанным принципам в процессе физического развития школьников можно руководствоваться некоторыми принципами спортивной тренировки [30, 32].

1. Принцип единства общей и специальной подготовки. Основная ориентация на какой-либо вид упражнений (специальная подготовка) не должна исключать всестороннего прогрессирующего развития (общая подготовка). Разностороннее совершенствование познавательной сферы и физических способностей существенно увеличивает возможность укрепления здоровья через получение новых знаний о физической культуре личности, умений их практической реализации в воспитании выносливости, быстроты, гибкости и координации. Это позволяет поднять общий уровень функциональных возможностей физкультурника, что положительно отражается на тех способностях, которые являются ведущими в том или ином виде физических тренировок. Опыт спортивной практики и многочисленные данные научных исследований убеждают, что организм – это единая система, с обоюдными связями между органами, подсистемами, функциями, двигательн

ыми умениями и навыками. Рациональное развивающее воздействие на какой-либо из компонентов этой системы способствует совершенствованию других системных составляющих, приводит к общему улучшению показателей качества тренировочного процесса.

2. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Исходя из закономерностей онтогенеза, невозможно иметь постоянно высокий уровень работоспособности. Способность проявлять физические качества на тренировке зависит от многих факторов: отсутствия или присутствия какой-либо болезни, количества потраченной энергии во время учёбы или работы, полученных эмоциональных стрессов, накопленного суммарного утомления от тренировочного процесса, мотивации, питания, погодных условий, метеочувствительности и др. Это приводит к возникновению противоречия между повышением тренировочных нагрузок и ходом приспособительных изменений в организме физкультурника. Периодически наступают моменты, когда интервалов отдыха между тренировками недостаточно для должного восстановления и нужно снижать величину нагрузки. Организм не успевает приспособиться к задаваемому темпу повышения нагрузки. Рациональным будет постепенное изменение динамики дозирования нагрузок: от восходящей прямолинейно к восходящей ступенчато и волнообразно.

Волнообразность нагрузок может состоять из микро-, мезо- и макроволн в соответствии с циклами разной длины. Таким сознательным «волнением» используемых физических воздействий обеспечиваются необходимые микробиологические восстановительные перестройки, важные для последующего прогресса в физической подготовленности.

3. Принцип индивидуализации. Данный принцип диктует реализацию учебно-воспитательных занятий соответственно особенностям мотивационно-

познавательной сферы личности, отличиям в их физиологических процессах, физических и умственных возможностях. В частности принцип определяет разную продолжительность отдыха между тренировками, повторный диапазон физической работы в отдельном упражнении, формы упражнений, общее количество занятий в микроцикле, качество и количество питания, частоту контроля массы тела и ряд иных факторов.

1.2. Психологические, анатомо-физиологические особенности учащихся основной школы

Подростковый возраст называют переходным возрастом, потому что в течение этого периода происходит своеобразный переход от детского к взрослому состоянию, от незрелости к зрелости. В этом смысле подросток— уже не ребенок, но еще и не взрослый: детство уже ушло, но зрелость еще не наступила. Переход от детства к взрослости пронизывает все стороны развития подростка и его анатомо-физиологическое, и интеллектуальное, и нравственное развитие, и все виды его деятельности: учебную, трудовую и игровую.

В подростковом возрасте серьезно изменяются условия жизни и деятельности учащихся, что приводит к перестройке психики, ломке старых, сложившихся форм взаимоотношений с людьми. В 5 классе обучающиеся переходят к систематическому изучению основ наук. А это требует от их психической деятельности более высокого уровня: глубоких обобщений и доказательств, понимания более сложных и абстрактных отношений между объектами, формирования отвлеченных понятий.

У учащихся существенно меняется его общественная позиция, его положение в коллективе. Из «маленького», ребенка он превращается в «старшего», школьника, ученик начинает играть значительно большую

роль в школе и семье, ему начинают предъявляться более серьезные требования со стороны общества и коллектива, со стороны взрослых[9,17].

Анатомо-физиологическая перестройка организма. В подростковом возрасте происходит существенная перестройка всего организма подростка, которая отражается и в некоторых психологических особенностях. Это период бурного и в то же время неравномерного физического развития, когда происходит усиленный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идет интенсивный процесс окостенения скелета.

Прежде всего, наблюдается резкий рост тела в длину: у девочек максимум прироста обычно приходится на 12 — 13 лет. Особенно интенсивно происходит рост скелета и конечностей в длину, а грудная клетка и таз отстают в развитии, отсюда впечатление угловатости, нескладности подростка. Это вызывает и некоторые психологические проявления — подросток осознает свою угловатость, стесняется ее, старается сгладить свою нескладность: принимает порой неестественные, вычурные позы. Даже добрая шутка по адресу его фигуры, позы или походки вызывает часто бурную реакцию — подростку непереносима мысль, что он смешон и нелеп в глазах других людей.

Наблюдается возрастное несоответствие и в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления, напряжению сердечной деятельности, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых детей головокружения, сердцебиение, головные боли, слабость, сравнительно быстрая утомляемость и т.д.

Указанные особенности развития сердечно-сосудистой системы и начало интенсивной деятельности желез внутренней секреции приводят обычно к некоторым скоропроходящим нарушениям в деятельности нервной системы ребенка. У него может наблюдаться повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость, которые иногда выражаются в склонности к бурным и резким реакциям типа аффектов. Нервная система подростка еще, но всегда способна выдерживать сильные или длительно действующие монотонные раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения. Например, под влиянием многочисленных впечатлений, сильных нервных встрясок, неожиданной радости или огорчения, долгого ожидания волнующего события одни дети становятся вялыми и безучастными, рассеянными; другие — раздражительными, нервными, нарушают дисциплину.

Конечно, отсюда не следует делать вывод, что подростковый возраст — это какой-то «инвалидный» возраст, что к подростку должно быть какое-то особенно бережное отношение. Наоборот, подростковый возраст — это возраст кипучей энергии, активности. Но учитывать указанные возрастные особенности при организации учебно-воспитательной работы необходимо.

Самый важный факт физического развития подростков — половое созревание, начало функционирования половых желез.

Начало полового созревания в большой степени зависит от национально-этнографических и климатических факторов, а также от особенностей индивидуальной жизни (состояние здоровья, перенесенные болезни, питание, режим труда и отдыха, окружающая обстановка и т. д.). С этими поправками начало полового созревания девочек можно отнести к 11 — 12 годам. Большинство девочек созревают теперь в половом отношении к 13 — 14 годам. Несмотря на то, что организм к 13

— 15 годам становится половозрелым, говорить о физической, а тем более духовной, идейной, социальной, гражданской зрелости в этом возрасте, разумеется, нельзя.

Естественно и нормально появление у подростков в связи с половым созреванием до сих пор незнакомого им и в каком-то смысле неожиданного для них подового влечения и соответствующих мыслей, чувств, переживаний, специфического интереса к противоположному полу, к соответствующему содержанию книг, кинофильмов. Надо добиваться того, чтобы этот интерес не приобретал нездорового характера, не был связан с нежелательными психологическими проявлениями. Здесь очень важно соблюдать правильный распорядок жизни подростка, строгий режим его труда, сна, отдыха и питания, регулярно проводить занятия физкультурой и спортом. Важно переключить внимание подростков, направить их на иную, интересную и занимательную для них деятельность[21].

Половое созревание занимает особое место в развитии ребенка. Наступление полового созревания совпадает с подростковым возрастом и является его отличительной чертой. Созревание репродуктивной системы достигает уровня взрослого человека к семнадцати-восемнадцати годам. Существует определенная связь между гормональной активностью половых желез и физическим и половым развитием подростков. Так, ускорение роста у мальчиков и девочек начинается в разном возрасте.

У девочек наиболее интенсивный рост происходит в одиннадцать–тринадцать. Девочки начинают обгонять мальчиков в росте примерно с десяти лет. После тринадцати-четырнадцати лет, с наступлением первой менструации, темп роста девочек резко падает, и мальчики начинают вновь обгонять их.

Наращение веса также имеет определенные закономерности: до

одиннадцати лет вес девочек и мальчиков примерно одинаков: с одиннадцати до четырнадцати лет вес девочек превышает вес мальчиков, но к шестнадцати годам вес юношей значительно превосходит вес их сверстниц[17].

Уровень полового созревания отражает состояние нейро-эндокринных механизмов регуляции организма в целом и является одним из главных показателей зрелости репродуктивной системы. У некоторых подростков ростовой скачок и наступление полового созревания происходят раньше или позже, чем у большинства сверстников. В таких случаях принято говорить о несовпадении биологического и паспортного возраста, общей задержке или ускорении полового и физического развития. Эти особенности следует учитывать при построении учебных программ.

1.3. Классификация и педагогическая направленность уроков физической культуры

Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов говорят «Формы построения занятий физическими упражнениями, это – способы организации учебно-воспитательного процесса, характеризующиеся взаимодействием между участниками этого процесса и условиями занятий». В педагогике физического воспитания выделяют урочные и неурочные формы занятий.

При этом урочные формы являются основными, так как позволяют целенаправленно осуществлять педагогическое воздействие на воспитуемых и имеют следующие признаки:

-

занятия проводит дипломированный специалист (учитель, преподаватель);

- состав занимающихся остается постоянным (класс, группа);

занятия проводятся на основе и в соответствии с требованиями государственных образовательных программ;

-

уроки физической культуры являются обязательными во всех образовательных учреждениях;

-

на занятиях реализуется комплекс задач физического воспитания (образовательные, оздоровительные, воспитательные);

- занятия проводятся на высоком методическом уровне;

- осуществление контроля за результатами педагогического процесса.

Исходя из содержания школьного физического воспитания и перечисленных признаков, в качестве урочных форм применяются уроки физической культуры и занятия в спортивных секциях (секционные, внеурочные занятия). При этом, урок физической культуры является основной формой проведения занятий физическими упражнениями и имеет ряд преимуществ по сравнению с секционными занятиями и внеурочными формами физического воспитания:

-

является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;

- проводится на базе научно-обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;

-

осуществляется под руководством педагога при учете индивидуальных особенностей занимающихся;

-

содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию.

В качестве урочных секционных форм организации занятий с учащимися начальных классов проводятся занятия по ОФП или базовым видам спорта.

К неурочным формам организации занятий физическими упражнениями относятся малые формы занятий: микропаузы активного отдыха, физкультурные паузы, физкультурные минуты, подвижные перемены; крупные формы занятий: самостоятельные занятия, занятия оздоровительно – рекреационного характера; и соревновательные формы: собственно соревнования и соревновательные формы организации занятий в условиях урока или секционных занятий.

Поскольку на уроках физической культуры реализуется комплекс задач физического воспитания, собственно содержание предметной области «физическая культура» с присущими признаками физической культуры как учебного предмета, то уроки не могут быть одинаковы по своему педагогическому воздействию и направленности. В связи с этим, в школьном физическом воспитании уроки физической культуры классифицируются по различным признакам.

Примерные программы по физической культуре, основанные на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) общего образования, подразделяют уроки физической культуры на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как компл

ексные уроки (с решением нескольких педагогических задач), так и целевые уроки (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических материалов (например, карточек) и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5 - 6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления.

Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент

включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5 - 7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5 - 7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с

решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

-

планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение;

- углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

-

планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки – с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

-

планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

- 1) гибкость, координация движений, быстрота;
- 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
- 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно -

тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих ур

оках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7 – 9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в

различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания), при этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних заданий, при выполнении которых они закрепляются.

Вместе с тем, в Стандарте и примерных программах нет четкой «привязки» предложенных типов уроков физической культуры к разделам предмета физическая культура «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Исходя из содержания и решаемых задач, уроки образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленности должны реализовываться в разделе «Физическое совершенствование», а уроки образовательно – познавательной направленности – в разделе «Способы физкультурной деятельности».

Логика построения урока – это логика последовательной конкретизации долговременных задач, решаемых в аспекте обучения двигательным действиям, воспитания физических качеств и связанных с ними способностей, применительно к закономерностям и конкретным условиям реализации их в системе занятий, где каждое отдельное занятие может вносить лишь некоторый частичный вклад в осуществление этапной цели. Л.П. Матвеев утверждает, «Проектируя очередной урок, необходимо, прежде всего, исходя из крупной цели, наметить тот вклад в ее реализацию, который должен и может быть сделан в рамках данного урока».

Педагогически грамотное построение урока физической культуры в решающей степени будет зависеть от методической подготовки учителя, грамотной постановки основных и частных задач и

подбора под эти задачи конкретных средств и методов. Необходимо понимать, что построение конкретного урока будет зависеть от его педагогической направленности, исходя из принятой классификации уроков. Только такой методический подход позволит целенаправленно решать учебные задачи, видоизменять характер педагогических воздействий и привлекаемые средства и методы, и как следствие – создать систему уроков физической культуры.

Методические положения воспитания физических качеств учащихся школьного возраста

1. Развитие физических качеств и способностей школьников осуществляется с учётом сенситивных периодов возрастного развития ребёнка. При этом, преимущество в воспитании физических качеств и способностей на всём протяжении обучения в начальной школе остаётся за двигательными – координационными способностями, гибкостью и общей выносливостью, а для более старших школьников – постепенно включаются упражнения для развития других качеств и способностей.

2. Наиболее оптимальным для младших школьников является комплексный подход в воспитании физических качеств и способностей. В то же время, комплексный подход не может в полной мере решить задачи развития физических качеств. Для воспитания некоторых из них, (в основном силовых и выносливости), применяется однонаправленный подход. В средних и старших классах, доля применения такого подхода увеличивается, постепенно вытесняя комплексный.

3. Наиболее оптимальным методом, обеспечивающим комплексность развития физических качеств, является игровой метод физического воспитания, реализуемый через различные подвижные игры и игровые задания. Для воспитания общей выно

сливости циклическими упражнениями, могут применяться равномерный, переменный и повторный методы.

4. Развитие физических качеств и способностей школьников осуществляется непосредственно, путём выполнения общеразвивающих, общеподготовительных и развивающих упражнений и опосредованно, путём выполнения упражнений в системе поэтапного обучения двигательным навыкам. При этом, как правило, двигательно

— координационные способности, быстрота и гибкость воспитываются опосредованно, путём выполнения ОРУ, а также подводящих, развивающих и целевых упражнений, включённых в систему поэтапного обучения двигательным действиям. Силовые способности и выносливость в

основном воспитываются непосредственно, путём выполнения силовых упражнений и циклических упражнений на выносливость. Опосредованное их воспитание происходит также через обучение двигательным навыкам. Также, все физические качества и способности воспитываются комплексно, путём выполнения подвижных игр, игровых и соревновательных заданий. Учителю физической культуры необходимо понимать педагогическое значение выполняемых упражнений (внешняя и внутренняя их структура) и исходя из логики урока и решаемых задач, планировать отдельные учебные задания, наиболее оптимально направленные на развитие различных физических качеств и способностей.

5. Поскольку, подавляющее большинство уроков физической культуры (особенно в начальных классах) являются комплексными (с решением образовательных и оздоровительных задач на одном уроке), необходимо учитывать и планировать как опосредованное, так и непосредственное воспитание физических качеств.

6. В структуре урока физической культуры, направленное

развитие физических качеств осуществляется в конце основной части урока, после реализации образовательных задач, как правило, в форме подвижных игр, соревновательных заданий, циклических упражнений, круговой тренировки и т.п. Опосредованное развитие физических качеств может происходить в ходе решения образовательных задач, в структуре обучения двигательным действиям, а также в подготовительной части урока, в процессе выполнения общей и специальной разминки.

7. В случаях, когда на одном уроке физической культуры происходит направленное развитие воспитание нескольких физических качеств и способностей, логика последовательности выполнения таких упражнений направлена на первоначальное выполнение тех упражнений, где ведущей системой, обеспечивающей двигательную деятельность, является – нервная система.

То есть, в начале выполняются упражнения двигательно-координационного характера, на быстроту, скоростно – силовые, а затем – силовые и на выносливость.

8. При дозировании физических нагрузок, необходимо понимать, что в силу возрастных особенностей детей, количество повторений упражнений двигательно –

координационного характера, на быстроту и скоростно – силовых, не может быть большим. Такие упражнения выполняются до первоначального утомления, что проявляется в снижении качества их выполнения, прилагаемых усилий, эмоциональности. Для

циклических упражнений на выносливость и других общеподготовительных и развивающих упражнений можно придерживаться показателей ЧСС, где оздоровительная зона находится в пределах 120 уд./мин., а тренирующая не превышает 145 – 160 уд./мин.

9. Подавляющее большинство упражнений, направленных на

развитие физических качеств, должно соответствовать
аэробному режиму их выполнения – ЧСС в пределах до 120 –
140 уд./мин. Лишь
небольшая часть упражнений может переходить в
смешанный режим энергообеспечения (аэробно –
анаэробный), где ЧСС превышает показатели 150–160 уд./мин.
Как правило, это такие упражнения, где дозирование нагрузки затруднено –
подвижные игры и соревновательные задания.

Глава II. Практическое изучение проблемы развития скоростно-силовых способностей учащихся основной школы на уроках физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось в условиях учебного процесса общеобразовательной школы «№4» п. Краснокаменска в течение месяца в несколько этапов. (В данной школе я явлюсь преподавателем физической культуры на протяжении четырех лет)

На первом этапе: Были определены две группы обучающихся средних классов (7В, 7Б). Условно мы их назвали первая и вторая группы. Первая группа выступала в качестве контрольной.

На втором этапе: Провели контрольные испытания, при помощи которых выявили исходный уровень развития скоростно-силовых способностей учащихся обеих групп. Наиболее универсальными тестами скоростно-силовой подготовленности является прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, выпрыгивание вверх. Критериями оценки скоростно-силовых способностей служат дальность прыжка в сантиметрах, высота прыжка и дальность полета набивного мяча.

Приём контрольных нормативов проводился следующим образом:

Тест: «Бросок набивного мяча из за головы двумя руками».

1.

Цель применения теста: Определить уровень развития силовых способностей

2. Возраст: 13-14 лет.

3. Пол: Упражнения выполняют юноши и девушки.

4. Оборудование и материалы: набивные мячи, измерительная лента.

5. Порядок выполнения теста: Учащиеся по очереди выполняют упражнение садятся на гимнастический мат к линии старта, ноги за пределами стартовой линии вытянуть вперед, мяч в руках замах рук с мячом назад, над головой бросок мяча вперед вверх.

6. Дополнительные указания: учителю необходимо встать сбоку и контролировать дальность полета мяча;

7. Оценка результатов: Фиксируется расстояние куда приземлился мяч, результаты записываются в таблицу.

Тест: «Выпрыгивание вверх с места».

1.

Цель применения теста: Определить уровень развития силовых способностей.

2. Возраст: 13-14 лет.

3. Пол: Упражнения выполняют юноши и девушки.

4. Оборудование и материалы:

5. Порядок выполнения теста: Учитель вызывает учащегося он встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх – отмечается деление, которого он коснулся. Затем из исходного положения – стоя на всей ступне, из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и дотрагивается до измерительного устройства – отмечается деление, которого он коснулся.

6. Дополнительные указания: Учитель находится сбоку от ученика и контролирует правильность выполнения упражнения.

7. Оценка результатов: Учитель фиксирует результат на измерительном устройстве, лучший результат записывается в таблицу результатов.

Тест: «Прыжок в длину с места».

1. Цель применения теста: Определить уровень развития скоростно-

силовых способностей.

2. Возраст: 13-14 лет.

3. Пол: Упражнения выполняют юноши и девушки.

4. Оборудование и материалы: рулетка, мел.

5. Порядок выполнения теста: И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы ног позади стартовой линии. Согнуть ноги в коленях, взмахнуть руками назад, оттолкнуться как можно сильнее и прыгнуть вперед. Измеряется результат. Затем выполняется вторая попытка.

6. Дополнительные указания: а) учителю необходимо стать сбоку и контролировать дальность прыжка; б) нужно обратить внимание при регистрации результатов прыжков, так как различия между ними могут быть значительными.

7. Оценка результатов: тест выполняется дважды. Засчитывается лучший результат.

На третьем этапе подобрали содержание уроков физической культуры образовательно–тренировочной направленности для обучающихся основной школы. При выборе содержания уроков физической культуры образовательно–тренировочной направленности учитывались возрастные и половые особенности детей.

Так как во время исследования по школьной программе изучался раздел «Спортивные игры» (волейбол), то подбирались упражнения, которые используются для изучения и совершенствования умений и навыков игры в волейбол. Мною были составлены четыре комплекса упражнений, каждый из которых применялся последовательно, из расчета на одну учебную неделю, один комплекс, в виду того, что исследование проводилось на протяжении одного месяца(4 рабочих недели), каждый из комплексов был рассчитан на одну учебную неделю. Составленные комплексы упражнений для развития скоростно - силовых качеств учащихся представлены ниже.

Комплексы упражнений, которые применялись во второй группе.

Комплекс №1(1 неделя)

Содержание	Дозировка	ОМУ
Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку	30 сек	Стараться поднимать бедро как можно выше
Ходьба широкими выпадами	15-20р	Выпад глубже, смотреть вперед
Бег с высоким подниманием бедра	15-20р	Смотреть вперед, выполнять как можно чаще
Свободные размахивания ногой с возрастающей амплитудой	20р	Мах выше, держать спину прямо
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на передней части стопы с удержанием другой согнутой за спиной	15-20 сек	Прыжок выше, стараться прыгнуть как можно дальше
Упругие подпрыгивания на месте, отталкиваясь двумя ногами с акцентом на переднюю часть стопы	5-10р	Прыжок выше, приземление на переднюю часть стопы
Подпрыгивания на двух ногах вверх с махом рук	5-7р	Прыжок выше, мах резче
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед "лягушкой"	3-5р	Прыжок выполнять как можно дальше
Прыжки на двух и одной ноге с давлением руками на плечи партнера стоящим сзади	3-5р	Смотреть вперед, выталкиваться как можно выше

Комплекс №2(2 неделя)

Содержание	Дозировка	ОМУ
Отталкивание обеими руками от опоры высотой 30-40 см	16-18р	Отталкивания резче
Выпрыгивание из полуприседа с	16-18р	Выпрыгивание выше

гантелями в руках (вес 3-6 кг)		
Прыжки в длину с ноги на ногу	16-18р	Прыжок как можно дальше
Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди	16-18р	Прыжок выше, сгруппироваться
Прыжки на одной ноге, подтягивая толчковую ногу	16-18р	Смотреть прямо
Выпрыгивание из и.п. стоя толчковой ногой на опоре высотой 30-40 см	16-18р	Выпрыгивание выше
Поточные прыжки в длину с места	15-20р	Прыжок как можно дальше
Выпрыгивание из приседа	15-20р	Выпрыгивание выше
Прыжки через барьеры, высотой 30-40 см	15-20р	Смотреть прямо

Комплекс №3(3 неделя)

Содержание	Дозировка	ОМУ
Бег на месте с высоким подниманием бедра	4-5р	Бедро выше
Движение рук, как при беге	4-5р	Движение рук резче
Бег в упоре с высоким подниманием бедра	4-5р	Бедро выше
Бег на 15 м с низкого или высокого старта	4-5р	Смотреть прямо
Бег с ведением баскетбольного мяча	4-5р	Смотреть прямо
Со старта догнать партнёра, стартующего на 1-2 м впереди	5-6р	Догнать партнёра
Челночный бег 4x10 м	5-6р	Смотреть прямо
Бег на 30 м с низкого или высокого старта	5-6р	Смотреть прямо
Старт с пробеганием 10 м скрестными шагами	5-6р	Выполнять скрестные шаги

Комплекс №4(4 неделя)

Содержание	Дозировка	ОМУ
Прыжки в глубину с тумбы высотой 50-100 см с последующим мгновенным	5-7р	Смотреть прямо ,выпрыгивание как можно выше

выпрыгиванием вверх		
Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге	5-7р	Прыжок выше
Многократные прыжки через препятствия	5-7р	Прыжок резче
Прыжки вверх на возвышение	5-7р	Прыжок выше
Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе	5-7р	Смотреть прямо
Продвижение боком и спиной вперед	3-4р	Смотреть через левое плечо
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с последующим отталкиванием и продвижением вправо-влево по кругу.	20-30р	Коснуться поверхности грудью
Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед	7-10р	Прыжок дальше
Лежа на спине, согнув ноги на коврике, подтягивание за веревку	2-4р	Взяться двумя руками

На четвертом этапе: Оценили уровень развития скоростно-силовых способностей учащихся 7 классов, занесли в таблицы и сделали выводы.

2.2. Анализ результатов исследования.

Во время исследования по школьной программе изучался раздел «Спортивные игры» (волейбол), в исследовании принимали участие двадцать обучающихся седьмых классов (по десять человек с каждого класса), возраст детей 12-13 лет.

Все полученные результаты мы занесли в таблицы.

Таблица 1

Показатели скоростно-силовой подготовленности учащихся в начале исследования в первой группе

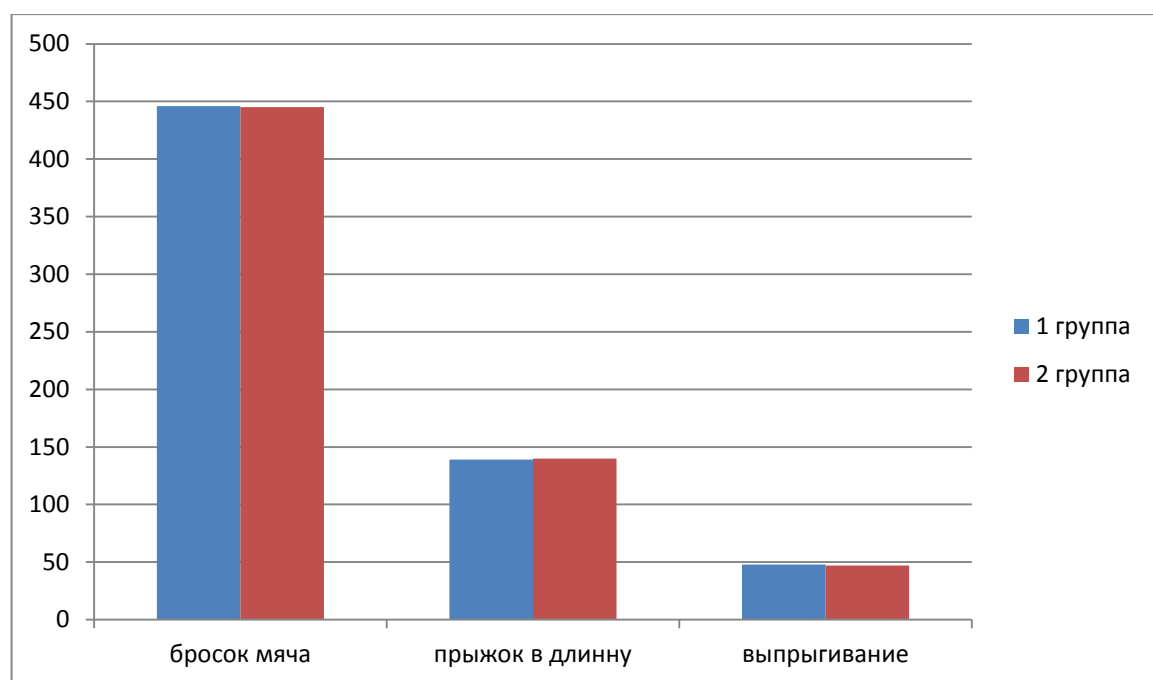
№	Участники	Бросок	Прыжок в	Выпрыгивание
---	-----------	--------	----------	--------------

		набивного мяча в см	длину с места в см	вверх в см
1	Антон И.	417	135	51
2	Владимир А.	456	137	50
3	Валерий.	405	140	54
4	Василий П.	516	145	54
5	Евгений Т.	478	138	49
6	Роман С.	601	144	51
7	Виктория В.	370	140	45
8	Анна С.	420	139	44
9	Анастасия А.	390	137	44
10	Ольга О.	405	139	43
	Среднее	446	139	48

Таблица 2

Показатели скоростно-силовой подготовленности в начале исследования во второй группе

№	Участники	Бросок набивного мяча в см	Прыжок в длину с места в см.	Выпрыгивание вверх в см
1	Пётр С.	405	136	49
2	Дмитрий П.	420	145	50
3	Артур Д.	468	134	52
4	Михаил А.	465	143	51
5	Виталий Р.	520	137	46
6	Дмитрий С.	590	145	49
7	Екатерина Р.	378	139	42
8	Вероника С.	409	146	41
9	Екатерина О.	389	143	45
10	Диана А.	401	132	43
Среднее		445	140	47



Гистограмма 1. Динамика скоростно-силовой подготовленности первой и второй групп в начале исследования

Из гистограммы видно, что на начало исследования первая и вторая группы по всем показателям имели незначительные отличия.

В период проведения исследования на каждом уроке во второй группе применяли специальные упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств. С помощью данных упражнений увеличиваются сила мышц, а так же быстрота движений.

Проводили обучение различным двигательным действиям, предусмотренным программой, в конце основной части урока проводили подвижные игры с проявлением скоростно-силовых способностей. С целью развития скоростно-силовых возможностей в уроки физической культуры во второй группе исследуемых были включены подвижные игры (Приложение 2).

В конце исследования снова провели контрольные испытания, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места, выпрыгивание вверх с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы и положения сед ноги врозь.

Критерии оценки скоростно-силовых качеств остались те же. Полученные результаты в конце исследования мы обработали и занесли их в таблицы.

Таблица 3

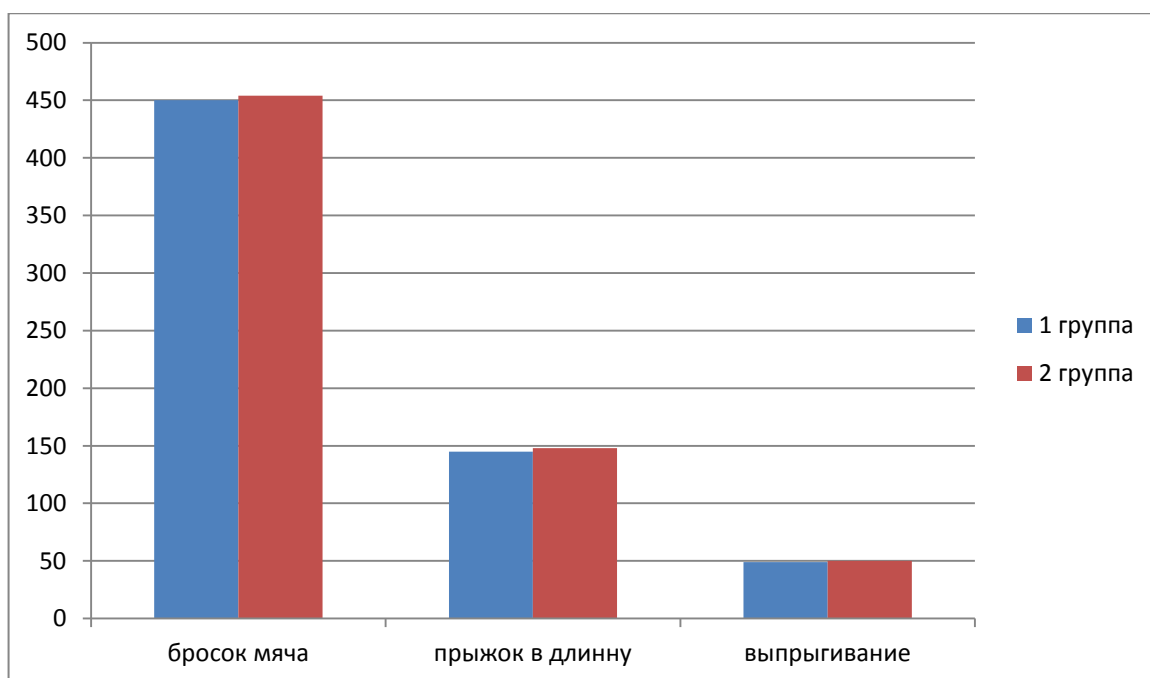
Показатели скоростно-силовой подготовленности в конце
исследования в первой группе

№	Участники	Бросок набивного мяча в см	Прыжок в длину места в см	Выпрыгивание вверх в см
1	Антон И.	415	140	50
2	Владимир А.	430	145	51
3	Валерий Т.	479	147	53
4	Василий П.	467	145	53
5	Евгений Т.	526	147	50
6	Роман С.	595	150	51
7	Виктория В.	397	144	47
8	Анна С.	415	145	45
9	Анастасия А.	398	140	46
10	Ольга О.	407	150	45
	Среднее	450	145	49

Таблица 4

Показатели скоростно-силовой подготовленности в конце
исследования во второй группе

№	Участники	Бросок набивного мяча в см	Прыжок в длину места в см	Выпрыгивание вверх в см
1	Пётр С.	421	144	49
2	Дмитрий П.	464	146	49
3	Артур Д.	409	156	50
4	Михаил А.	518	154	51
5	Виталий Р.	477	149	46
6	Дмитрий С.	610	147	50
7	Екатерина Р.	386	144	46
8	Вероника С.	432	145	44
9	Екатерина О.	411	150	45
10	Диана А.	409	148	45
	Среднее	454	148	50

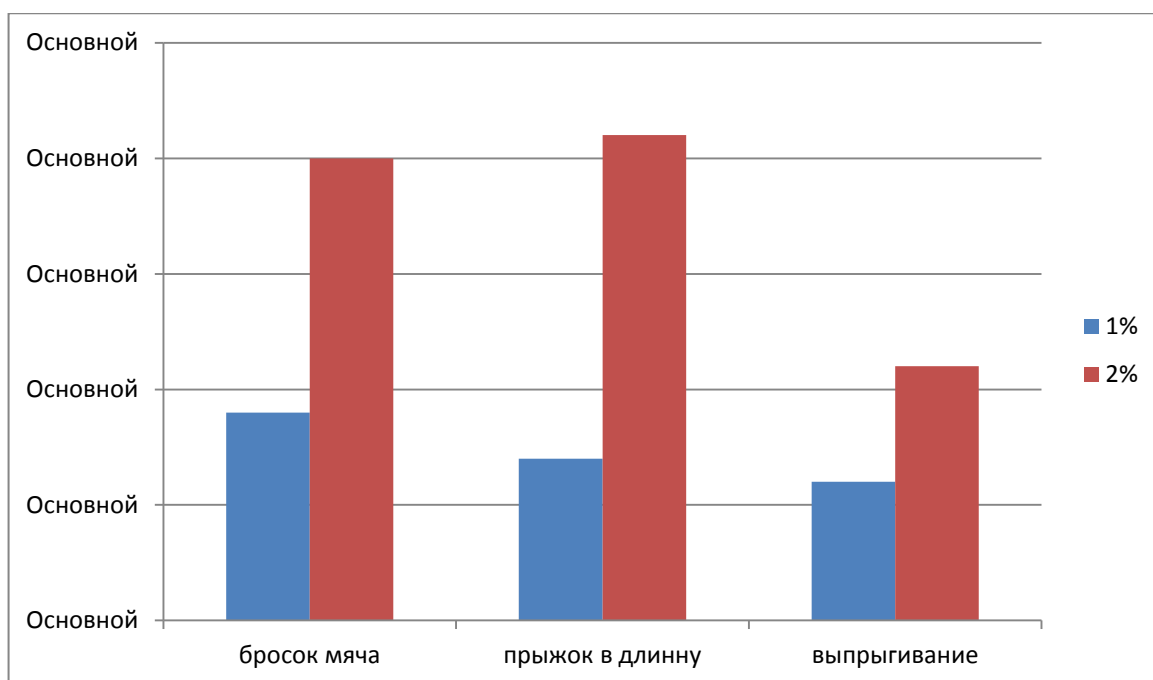


Гистограмма 2. Динамика скоростно-силовой подготовленности первой и второй групп в конце исследования

Из гистограммы видно, что в конце исследования вторая группа по всем показателям превосходит первую группу.

Сравнивая первую и вторую группу можно увидеть, что в тестовом испытании бросок набивного мяча в первой группе прирост составил 0,9%, а во второй 2%. В тестовом испытании прыжок в длину с места прирост составил в первой группе 0,7%, во второй -2,1%. В третьем тестовом испытании выпрыгивание прирост в первой группе составил -0,6%, во второй 1,1%.

Более наглядно процентный прирост можно увидеть в следующей гистограмме.



Гистограмма 3. Процентное соотношение тестируемых показателей в конце исследования.

Из гистограммы видно, что в конце нашего исследования вторая группа по процентному соотношению превосходит первую группу:

- Бросок набивного мяча на 1,1%.,
- Прыжок в длину с места на 1,4%.,
- Выпрыгивание вверх на 0,5%.

Результаты исследования показали, что во второй группе исследуемых прирост всех показателей выше, чем в первой в среднем на 1%. Это свидетельствует о том, что предлагаемые учебные комплексы упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых качеств обучающихся основной школы обеспечивают тренировочный эффект в рамках коротких (один месяц) программ.

Заключение

В результате анализа и обобщения научно-методической литературы по изучаемой теме было выявлено, что определение закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском и юношеском возрасте формируется двигательный анализатор.

Отдельными исследованиями установлено, что развитие скоростно-силовых способностей необходимо начинать в детском и юношеском возрасте. Знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций человека способствует более эффективному планированию материала для развития двигательных способностей, успешнее организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития.

Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц. Для воспитания скоростно-силовых способностей следует использовать упражнения с внешними отягощениями, упражнения с преодолением массы собственного тела, с использованием воздействия внешней среды и преодолением сопротивления партнера. В процессе развития скоростно-силовых способностей предпочтение отдается упражнениям, выполняемым с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движений.

Для скоростно-силовых способностей применяют два направления: одно связано с их совершенствованием в преодолевающем режиме работы, другое – в уступающем режиме. Для развития скоростной силы применяется

метод динамических усилий, который основан на выполнении упражнений с максимальной скоростью и относительно небольшой величиной отягощения, как правило, до 30 % от максимума. Особой эффективностью в развитии взрывной силы и реактивной способности мышц отличается «ударный» метод.

При развитии скоростно-силовых качеств применяется комплекс методов сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный, кроме того, интервальный метод. Широкое распространение получили метод круговой тренировки и игровой метод.

Мы подобрали содержание уроков физической культуры образовательно–тренировочной направленности для учащихся основной школы, куда вошли комплексы упражнений, подвижные игры.

Необходимо отметить, что при организации занятий физической культурой с учащимися следует учитывать половозрастные, психофизиологические особенности и уровни индивидуальной подготовленности.

Подобранные нами материалы можно считать эффективными, так как во второй группе виден прирост результатов скоростно–силовой направленности. Данные результаты представлены в таблице тестирования уровня скоростно – силовых качеств учащихся.

Цель исследования по изучению развития скоростно–силовых качеств учащихся основной школы на уроках физической культуры с образовательно-тренировочной направленностью достигнута.

Все поставленные задачи выполнены.

Список литературы

1. Бабасян, М.А. Исследование методики скоростно-силовой подготовки на этапе начальной спортивной тренировки //Теория и практика физ. культуры. 1970, № 6, с. 56-59.
2. Бальсевич, В.К., Запорожанов, В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987. - 223 с.
3. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физ. культуры. 1995, № 4, с. 2 - 7.
4. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. – 193 с.
6. Власов, В.Н. Экспериментальное исследование средств и методов воспитания быстроты движений и скорости бега у детей и подростков 8-15 лет. - В кн.: Возрастные особенности бегунов на короткие дистанции: Сб. науч. труд. /ВНИИФК. М., 1973, с. 31-34.
7. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев.: Здоровье, 1981. - 116 с.
8. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск.: Нар. Асвета, 1978. – 88 с.
9. Евстафьев, Б.В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития человека// Теория и практика физической культуры 1986. – № 4. – С. 49-52.
10. Еркомашвили, И.В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников. – Екатеринбург, 2004. – 118с.
11. Жарова, А.Ю. Скоростно-силовая подготовка школьниц 7-12 лет различных соматических типов: Автореф. канд. дис. Краснодар, 2000. - 21с.
12. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей// Теория и практика физ. культуры. 1987, № 2, с. 56-58.

13. Лях, В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Теория и практика физ. культуры. 1990, № 9, с. 10-14.
14. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-спорт, 2000. - 192 с.
15. Лях, В.И. Методика физического воспитания учащихся: учебник для вузов / В.И. Лях, М.Я. Виленский. - М.: Просвещение, 2008. - 125 с.
16. Любецкий, Н. П. Здоровье российской молодежи и физическая культура // Научный культурологический журнал. Естествознание. – №14 (159). – 2007.
17. Маввидис, А., Софиадис, Н., Мантис, К. и др. Развитие скорости и специфической ловкости у детей 9 лет при использовании краткосрочной программы тренировки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000, № 3, с. 33-36.
18. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
19. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. - М.: Юрайт, 2007. - 321 с.
20. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
21. Основы математической статистики: Учеб. пос. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. - М.: ФиС, 1990. - 176 с.
22. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2010. – 64 с. – (Стандарты второго поколения)
23. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культ. / под общ. ред. А.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - М.: АСТ, 2006 - 410 с.
24. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под

ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. - 374 с.

25. Толковый словарь спортивных терминов // Под ред. Ф.П. Суслова., С.М.Вайцеховского– М.: Физкультура и спорт, 1993. – 352 с.

26. Травин, Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников //Физическая культура в школе, 1981, № 4, с. 9-15.

27. Фарфель, В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. - М.: АПН РСФСР, 1959, с. 6-26.

28. Федеральный государственный образовательный основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011

29. Филин, В.П. Проблемы совершенствования двигательных качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: Автореф. докт. дис. М., 2010. - 50 с.

30. Физиология человека // Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 536с.

31. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, М.: АСАДЕМА, 2000. – 480 с

32. Хорькова, А.С. Модульная технология развития силовых способностей у студенток вуза в процессе физического воспитания / А.С. Хорькова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 4. - С. 19.

Приложения

Приложение 1

Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств

«Охотники и зайцы».

Одна команда, охотники, располагается двумя шеренгами напротив друг друга за противоположными лицевыми линиями квадрата (12×12м) или прямоугольника. Им даётся волейбольный мяч. Вторая команда, зайцы, количество которых равно числу охотников, находится в шеренге за боковой линией между охотниками. По сигналу первый заяц, прыгая на одной ноге и придерживаясь середины площадки, старается преодолеть её, не будучи осаленным мячом, который перебрасывают с одной стороны на другую охотники. Заяц может увертываться, делать короткие остановки, но продвигаться только вперед. Тот, кто сумеет обмануть охотников и перебраться на другую сторону площадки, приносит своей команде 1 очко. Если заяц осален мячом, остуился или попытался бежать через площадку, он выбывает из игры. Затем заяц возвращается обратно, но прыгая на двух ногах. Далее это путь по очереди проделывают остальные зайцы. После двух пробежек игроки меняются ролями. Попадание в зайца не засчитывается, если оно произошло после отскока мяча от пола, если мяч попал в голову зайца или бросавший заступил за линию. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Опреди на этап».

Две – три команды располагаются на обычной беговой или специально очерченной круговой дорожке, разбитой на этапы. Число игроков в команде зависит от общей протяженности дорожки: каждый должен преодолеть не менее 15м и не более 30м. длина всех этапов одинакова. На каждом этапе от команд стоят по одному участнику. По сигналу игроки первого этапа продвигаются к следующему, прыгая на одной ноге. Коснувшись партнёра рукой, игрок остаётся на его этапе, а второй номер продолжает двигаться к третьему этапу и т.д. Прыжки проводятся без остановки и могут

продолжаться несколько кругов, т.е. до тех пор, пока одна из команд не опередит отстающую на один этап. Заранее договариваются на какой ноге участники игры совершают прыжки. Можно условиться прыгать на двух ногах.

«Бегуны в квадрате».

Участники игры (16-20 человек) рассчитываются на первый, второй, третий. Игроки под первым номером объединяются в группу А и назначаются убегающими, остальные, ловцы, объединяются в группу Б. Убегающие входят на площадку, а по сигналу туда вбегают игроки группы Б. Им дается 30 сек., и за это время надо осалить как можно больше соперников. Тот, кого коснулись рукой, покидает площадку. По свистку игра останавливается и подсчитывается число осаленных. После этого убегающими становятся вторые номера, а первые и третьи объединяются в команду ловцов. Снова пересчитываются пойманные, и ловля в квадрате проводится последний раз: игроки под третьим номером убегают, а остальные ловят их в течении 30сек.

Побеждает команда, имеющая меньше осаленных игроков. Отмечают тех, кто ни разу не был пойман и сумел осалить большее число соперников. Запрещается выбегать за границы площадки. Нарушившие это правило выбывают из игры.

«Парами от водящего».

Две команды по 6-8 игроков выстраиваются двумя параллельными колоннами на расстоянии 4м. одна от другой. Интервалы между стоящими в колоннах 2-3 шага. Крайние игроки в колоннах располагаются на линиях старта и финиша. Между колоннами в двух шагах от линии старта становится водящий. По сигналу учителя последние игроки обеих команд устремляются между колоннами к линии финиша, а водящий старается настигнуть одного из них и коснуться рукой. Осаленный становится новым водящим, а игроки в колоннах продвигаются назад к линии старта с таким

расчетом, чтобы новая пара оказалась на ней. Преследование начинает новый водящий.

Если водящий не догнал бегущих, он может повторить попытку, преследуя вторую пару, после чего заменяется новым. Игра длится 6-10 минут, пока каждый не совершит по 2-3 пробежки, спасаясь от водящего. Лучшими игроками объявляются те, кто ни разу не был водящим, не считая первого. Нетрудно подвести и командные итоги.

«Метко в цель».

Посередине площадки проводится черта, на которую ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды, и строятся на лицевых линиях площадки, лицом к середине. Одной из команд дают маленькие мячи, по одному на игрока. По сигналу учителя игроки бросают мячи, стараясь сбить городки. Удачные попытки считают. Каждая команда бросает по три – пять раз, затем подытоживают результаты.

«Скакалка – подсекалка».

Один из игроков берет скакалку за один конец и, выйдя на середину площадки, вращает её горизонтально над полом, перехватывая за спиной из одной руки в другую. Остальные участники сидят кругом, опираясь руками сзади, а когда скакалка проходит у них под ногами, поднимают их вверх. Тот, кого скакалка подсекла, выходит из игры.

«Тяни в круг».

На полу чертят два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2м. все играющие окружают большой круг и крепко берутся за руки. По сигналу учителя все начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По второму сигналу все останавливаются и стараются втянуть за руки своих соседей в круг. Играющие, спасаясь, стремятся или перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, где можно находиться, или перешагнуть, но так чтобы не разомкнуть руки.

Попавший в большой круг, выходит из игры. Игрока, разомкнувшие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Когда оставшиеся игроки не

смогут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него.

«Стой!»

Игроки образуют круг и рассчитываются по порядку. Выбирается один водящий. Он берёт маленький мяч и выходит на середину круга, сильно ударяет мячом о пол и называет чей-либо номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные разбегаются по площадке. Как только вызванный схватит мяч, он кричит: «Стой!» - и все играющие должны остановиться. Тогда водящий бросает мяч в ближайшего к нему игрока, тот в свою очередь, может увёртываться от мяча на сходя с места. Если водящий промахнётся, то он должен бежать за мячом, а в это время остальные могут перебежать подальше. Взяв мяч, водящий снова кричит: «Стой!» - и старается кого-либо осалить. Осаленный - становится водящим.

Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

ПЛАН-КОСПЕКТ

Урока № 67 по физической культуре для учащихся 7а класса

Урок проводит: учитель физической культуры , Проклов Роман Сергеевич

Задачи:

1. Ознакомить с правилами техники безопасности.
2. Закрепить стойки и перемещения игрока.
3. Совершенствовать передачу мяча сверху, нижнюю прямую подачу.
4. Способствовать развитию скоростно-силовых способностей через П/И «Тяни в круг».
5. Воспитывать выдержку, чувство товарищества.

Место проведения: спортзал.**Оборудование и инвентарь:** волейбольные мячи, сетка, свисток.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно методические указания
I 10'	Подготовительная часть Построение, приветствие. Расчет по порядку номеров. Сообщение цели, задач урока. Медленный бег Ходьба с заданием: - круговые движения кистей рук. Перестроение Бег с заданием от лицевой линии до сетки с перемещение и выполнением одиночного блокирования: - в стойке волейболиста с имитацией передачи мяча сверху; - скрестным шагом правым и левым боком;	3кр 30с 30с 1раз 1раз 1раз 1раз 1раз 1раз	В одну шеренгу. Мотивация. По порядку номеров рассчитайсь! Сегодня на уроке мы продолжим освоение технических элементов игры волейбол через работу в парах, группах. Темп равномерный, дистанция один, два шага. Самостоятельно. Мальчики и девочки отдельно на лицевой линии волейбольной площадки. Поточный метод. Выполнение имитации передачи сверху через два шага, шаг шире, не прыгать. Движения чаще, дистанция.

	<p>-прыжки на правой и левой ноге;</p> <p>-бег с движениями рук вперед и назад;</p> <p>-подскоки с одновременными движениями рук;</p> <p>-бег спиной вперед;</p> <p>Бег по отметкам на ширину волейбольной площадки:</p> <p>-в медленном темпе;</p> <p>-в среднем темпе;</p> <p>-в быстром темпе</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонны по два.</p>	<p>1раз</p> <p>3раз</p>	<p>Выше, дальше.</p> <p>Движения разноименные.</p> <p>Шаг короткий, движения чаще.</p> <p>Обратить внимание на правильность выполнения.</p> <p>Смотреть через левое плечо.</p> <p>Шире шаг, колено выше, быстрее лицом к сетке, видеть площадку противника, выполнять с касанием боковой линии волейбольной площадки.</p> <p>Под счет, дистанция, интервал!</p> <p>Налево в колонны по два марш!</p>
<p>II</p> <p>32'</p> <p>Основная часть</p> <p>Подводящие упражнения с мячом</p> <p>- бросок двумя руками от груди вверх;</p> <p>- из-за головы вверх;</p> <p>- бросок двумя руками из-за головы о пол;</p> <p>- бросок двумя руками из-за головы о пол выполняя шаг и прыжок;</p> <p>- бросок двумя руками из-за головы о пол выполняя прыжок на 180, 360 градусов.</p> <p>- имитация нападающего удара перед собой партнеру.</p>	<p>2'</p> <p>4'</p> <p>4'</p> <p>4'</p>	<p>Работа в парах.</p> <p>Локти в стороны, бросок выше.</p> <p>Прогнуться в спине, бросок точнее последовательно работают плечи, локти, кисти рук.</p> <p>Шаг одной ногой подставить другую, прыжок вертикально вверх, бросок в наивысше точке прыжка, удерживать равновесие при приземлении.</p> <p>Подбросить мяч перед собой сверху, кисть слегка напряжена, локоть в сторону.</p> <p>Фронтально одновременный метод</p> <p>Локти в стороны, выше плеч движения рук в локтевых суставах, движения плавные.</p> <p>На точность, обратить внимание на</p>	
<p>10'</p> <p>5'</p> <p>1.Совершенствовать передачу мяча сверху.</p> <p>-передача сверху в парах</p>			

	<p>после набрасывания партнером; -сидя на полу; - стоя спиной к партнеру;</p> <p>2.Совершенствовать нижнюю прямую подачу. - в парах через сетку с расстояния 6-7 метров; - в парах через сетку из-за лицевой линии.</p> <p>перестроение на 5-6 групп Закрепление пройденного материала Задание на усложнение технического действия пройденного на уроке. Какими двигательными действиями с мячом или без мяча можно усложнить выполнение передачи мяча сверху? Использовать перемещения. Продемонстрировать в группах. Способствовать развитию скоростно-силовых способностей через подвижную игру «Тяни в круг»</p>	<p>5'</p> <p>9'</p>	<p>пальцы рук. Движения рук назад вверх, прогнуться в спине. Фронтально одновременный метод</p> <p>Рука прямая, движения плавные, пальцы сжаты, подбросить мяч на 20-30 сантиметров, на точность.</p> <p>Правильное исходное положение при подаче. В момент приема согласованное движение рук и ног, руки прямые, ноги слегка согнуты</p> <p>По выбору в группы по 5-6 человек становись, один мяч в группе, остальные убрать. На подготовку 3 минуты, возможны разные варианты выполнения упражнений. Наблюдение, контроль деятельности учащихся.</p> <p>Смотреть комплекс №1</p> <p>Смотреть карточку №7</p>
<p>III 4'</p>	<p>Заключительная часть 1.Построение. 2.Что вы считаете сложным элементом в работе на уроке?</p>		<p>в одну шеренгу Постановка вопроса Выявить достижение цели урока Ответы на вопрос Показ знаний на достижение цели урока. Выборочно оценить учащихся.</p>

	Домашнее задание.		Постановка рук, имитация передачи и приема мяча
--	-------------------	--	---

Анализ уроков учителя на предмет воспитания скоростно-силовых способностей учащихся

Проанализировав уроки учителя физической культуры, мы сделали следующие выводы: подготовленность к уроку со стороны учителя была хорошая, он ответственно подходит к уроку, соблюдает все правила по технике безопасности.

Урок был построен методически грамотно, организованно. Учитель давал в ходе урока методические указания, рекомендации, корректировал ошибки учащихся.

При обучении скоростно-силовым способностям учащихся, учитель применял повторный метод.

Задача обучения скоростно-силовым способностям сводится к решению вопросов о числе упражнений и их выборе. Решая эти вопросы, учитель придерживался следующего:

- в основной части давал учащимся упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, набивными мячами, амортизаторами);

- обеспечивал щадящий по силе тренирующий эффект по отношению к текущему состоянию организма учащихся;

- применял упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений;

- использовал различные упражнения с сопротивлениями;

- применял повторный метод (количество повторений составило 2-4 в зависимости от сложности и интенсивности предложенных упражнений).

Самоанализ эффективности составленных материалов

При составлении учебных материалов мною учитывались санитарно-гигиенических условий обучения, возраст и уровень физической подготовленности школьников. В процессе подготовки и проведения уроков учитывал индивидуальные особенности учащихся.

Во вводной части урока я старался заинтересовать учащихся, настроить для освоения или закрепления основного материала.

Для реализации комплекса средств и методов повешения уровня скоростно-силовой подготовки учащихся основной школы использовал групповую, парную, индивидуальную формы организации деятельности учащихся.

Использовал индивидуальный подход в обучении, для чего применял учебные карточки. Необходимо отметить, что учащимся было интересно, они старались, достигали целей и оставались довольны собой.

Можно говорить об эффективности составленных нами материалов, что находит свое подтверждение в практической части нашей работы. За период применения комплексов скоростно-силовые способности учащихся улучшились. На учебных занятиях для улучшения скоростно-силовых способностей учащихся можно применять составленные нами учебные материалы при изучении раздела «Спортивные игры».