

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА»**

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ
Направление подготовки 44.03.05 педагогическое образование, профиль
направленность образовательной программы Физическая культура и
безопасность жизнедеятельности

КУРСОВАЯ РАБОТА

Тема: Методика обучения физической культуры в старшей школе.

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук

Ситничук Сергей Сергеевич

Выполнил студент

группы Ю-Б14Е-01

Черныш А.А

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	5
1.1. Характеристика возрастных особенностей учащихся.....	7
1.2. Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка.....	11
ГЛАВА 2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	16
2.1. Методы и задачи физического воспитания	16
2.2. Организация и проведение занятий физического воспитания в старших классах.....	20
2.3. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	29
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	30

ВВЕДЕНИЕ

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

Кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

В школьном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения.

Национальное использование досуга, в котором элементы физической культуры являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда

антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.).

И наконец, физкультурная активность в период бурного развития организма существенно облегчает решение общевоспитательных задач (нравственных, трудовых, эстетических).

Целью курсовой работы является рассмотрение физического воспитания в старших классах.

Задачами курсовой работы является:

- рассмотрение задач физического воспитания детей в школе;
- изучение основных методик воспитания физических качеств школьников.

Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Направленное использование физической культуры в воспитании детей и молодежи школьного возраста предусматривает решение следующих задач.

Оздоровительные задачи

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.

2. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств. В младшем школьном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений. В среднем школьном возрасте большое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей во всех ее формах, а также добавляется скоростно-силовая подготовка, не связанная с предельными напряжениями силового компонента. В старшем школьном возрасте целесообразно проводить работу по воспитанию скоростно-силовых и собственно силовых качеств, а также общей и анаэробной выносливости.

3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. При любой возможности физкультурные занятия, в том числе и уроки физкультуры, целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.

4. Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков. Эти задачи требуют, чтобы школьники ежедневно выполняли физические упражнения, принимали водные, воздушные, солнечные процедуры, соблюдали режимы учебы и отдыха, сна, полноценного питания. Особенно это относится к младшему и среднему школьному возрасту, так как

именно в этот период осуществляется наиболее интенсивное развитие всех систем и функций организма.

Образовательные задачи

1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. У школьников необходимо формировать следующие пять групп двигательных умений и навыков:

1) умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах);

2) навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижениях (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т.д.);

3) умения и навыки выполнять различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, палки);

4) навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями в других звеньях тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия);

5) умения выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазание, прыжки в длину и высоту).

2. Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта. Учащиеся должны знать:

1) условия и правила выполнения физических упражнений;

2) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

3) правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;

4) основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;

5) роль физической культуры в семье и т.д.

Воспитательные задачи

1. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи в деятельности педагога по физической культуре и спорту предусматривает создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям учащихся, а это обуславливает необходимость:

повышения физкультурной грамотности школьников;

стимулирования положительной мотивации к физической культуре;

формирования основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.

2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Перечисленные задачи представлены в официальных документах, регламентирующих физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях(школа, училище, лицей, колледж и т.п.). Они играют роль ориентировочных установок для всех сторон направленного использования физической культуры в период школьного возраста.

1.1. Характеристика возрастных особенностей учащихся

В средних и старших классах обучаются юноши и девушки в возрасте от 15 до 18 лет. По возрастным особенностям их, можно отнести к двум группам: подростковый возраст — юноши 13—16 лет, девушки — 12—15 лет и юношеский возраст — юноши 17—21 год и девушки — 16—20 лет. Возрастная периодизация в известной степени условна и позволяет установить лишь ориентировочные границы между фазами роста. Однако в

каждом возрастном периоде физическое воспитание имеет свои отличия. Возрастные особенности организма в значительной степени обуславливают содержание и методику физического воспитания. С учетом возраста осуществляется подбор средств, определяются допустимые нагрузки, нормативные требования

Возраст 15—20 лет характеризуется поступательным развитием организма. Особенности этого возраста являются постепенное увеличение массы и размеров тела, расширение приспособительных возможностей организма.

Формирование скелета заканчивается в основном к 17—18 годам. К этому времени сформировывается физиологическая кривизна позвоночного столба. К 16—18 годам заканчивается формирование стопы. В возрасте 15—16 лет особое внимание преподавателя физического воспитания должно быть обращено на формирование правильной осанки и развитие стопы. Чем полноценнее осанка, тем лучше условия для функционирования внутренних органов и организма в целом.

У женщин рост заканчивается в 20—22 года, у мужчин в 23—25 лет. Рост тела сочетается с изменениями в строении костной системы. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к задержке роста.

С возрастом увеличивается относительная доля мышц в общем весе тела. Вес тела продолжает возрастать примерно до 25 лет. У женщин вес тела, как и рост, увеличивается в меньшей мере, чем у мужчин. Вес мышечной массы к весу тела у подростков 15 лет составляет 32,6%, а у юношей 17—18 лет— 44,2%.

К 18—21 годам в основном заканчивается функциональное развитие отделов центральной нервной системы и вегетативных систем. Нервные процессы отличаются большой подвижностью. Сила возбуждательных процессов преобладает над тормозными процессами.

В возрасте 11—18 лет отмечается усиленный рост сердца. Линейные размеры сердца к 15—17 годам увеличиваются в три раза в сравнении с размерами новорожденных. Объем полостей сердца в 13—15 лет составляет 250 см³, а у взрослых 250—300 см³. Если за семь лет (от 7 до 14) его объем возрастает на 30—35%, то за четыре года (от 14 до 18) — на 60—70%. Увеличение емкости полости сердца опережает увеличение просветов сосудов. Сердце нередко «не поспевает» за увеличением общих размеров тела. В возрасте 15—20 лет у 10—15% юношей и девушек отмечается относительное «малое» сердце, что приводит к увеличению восстановительных процессов после нагрузки.

Частота сердечных сокращений в возрасте 15 лет составляет 76 ударов в минуту, а в возрасте 20 лет — у юношей 65—70, у девушек 70—75 ударов в минуту.

В обеспечении снабжения тканей кислородом важным фактором является скорость кровотока. Время кругооборота крови в 14—16 лет составляет 18с, а у взрослых — 17—29с.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы важное значение имеет разносторонняя физическая подготовка, строгая дозировка и постепенное повышение физических нагрузок, систематичность занятий физическими упражнениями.

С возрастом происходят изменения и в дыхательной системе с ростом тела потребность в кислороде увеличивается и органы дыхания работают более напряженно. Так, минутный объем дыхания у 14-летнего подростка составляет на 1 кг веса 110—130 мл, у взрослого же всего лишь 80—100 мл. Функциональные возможности аппарата дыхания еще недостаточно совершенны. Жизненная емкость легких и максимальная легочная вентиляция меньше, чем у взрослых. Объем вентиляции составляет в 14—16 лет — 45 л, в 17—18 лет — 61 л в минуту.

Особенно велика роль физического воспитания в развитии дыхательного аппарата. Преподаватель должен обращать внимание на правильное формирование и увеличение подвижности (экскурсии) грудной клетки, на укрепление дыхательных мышц. Учащихся необходимо научить правильно дышать и помочь им овладеть навыками грудного и диафрагмального (брюшного) дыхания. При этом следует учитывать, что развитие дыхательной системы происходит в единстве с развитием других систем организма и в различные возрастные периоды предъявляются разные требования к развитию физических качеств. Развитие тех или иных физических качеств надо рассматривать не только с точки зрения совершенствования двигательных способностей, но и обязательно с точки зрения обеспечения нормального протекания процесса физического развития и повышения функциональных возможностей растущего организма.

Уровень развития физических качеств и степень приспособляемости организма к физическим нагрузкам на быстроту, силу, гибкость зависят от возрастных особенностей организма. Высокие показатели гибкости и быстроты могут быть достигнуты к 18 годам, сила мышц увеличивается до 20 лет и более; высокий уровень выносливости наблюдается обычно к 23—25 годам. Упражнения на выносливость в возрасте 17—18 лет и особенно в 15—16 лет необходимо строго дозировать.

В возрасте 15—16 лет отмечается значительное увеличение мышечной массы и совершенствование нервно-мышечного аппарата, создаются предпосылки к развитию силы. Однако в занятиях с учащимися этого возраста следует воздерживаться от силовых упражнений с предельными нагрузками, так как условия для развития силы создают несколько позднее в 19—20 лет.

Необходимо подчеркнуть, что обучение в средних и старших классах совпадает с периодом полового созревания. В этот период наблюдается повышенная возбудимость и неустойчивость нервной системы.

Индивидуальные особенности физического развития учащихся определяются по данным медицинского контроля. Физиологические возможности учащихся одного и того же возраста могут значительно отличаться. Поэтому в процессе физического воспитания важен индивидуальный подход.

1.2. Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка

В процессе обучения учащиеся должны получить теоретические знания по таким вопросам: общие сведения о физкультурном движении и организации физического воспитания; гигиенические основы физического воспитания; теоретические знания по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию.

Знание гигиенических основ физического воспитания имеет важное значение для организации здорового образа жизни учащихся и внедрения физической культуры в их быт. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима учебы и отдыха, систематические занятия физическими упражнениями в быту — обязательное условие успешного решения задач физического воспитания, предусмотренных программой. Полученные знания необходимо закрепить на практических занятиях, увязать их с общими гигиеническими требованиями, предъявляемыми учащимся в учебной деятельности.

Давая теоретические знания по отдельным видам общей физической подготовки, учащихся следует познакомить с основами техники различных видов спорта, профилактикой травматизма, с инвентарем и правилами ухода за ним. Теоретические знания вместе с практическими навыками по видам спорта должны содействовать спортивному совершенствованию в избранном виде спорта и внедрению физических упражнений в быт учащихся.

. Методы сообщения теоретических знаний(уроки, беседы, теоретические сведения в процессе занятий физическими упражнениями) устанавливаются руководителями физического воспитания.

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика — одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой 'круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др.

Гимнастика — это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др. Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся.

Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение.

Легкая атлетика в учебной работе в школах содействует более успешному выполнению учащимися требований программ по лыжной

подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию.

Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

Лыжная подготовка. В программе физического воспитания лыжной подготовке отводится значительное место. При ходьбе на лыжах вовлекается в работу весь двигательный аппарат, укрепляется мышечная система, особенно ног, плечевого пояса, туловища и брюшного пресса. Кроме того, развиваются выносливость, вестибулярная устойчивость, способность ориентироваться в пространстве, повышается закаленность организма.

Лыжной подготовке способствуют предварительные занятия другими видами физической подготовки и в первую очередь гимнастикой и легкой атлетикой. При этом особое значение имеет развитие общей выносливости.

Программа по лыжной подготовке включает в себя специальные подготовительные упражнения, строевые упражнения с лыжами и на лыжах, изучение техники лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов, сведения о материальной части и правилах ухода за лыжным инвентарем.

Спортивные игры. Среди различных средств физического воспитания учащихся профтехучилищ определенное место занимают спортивные игры.

В программе предусмотрено занятие одной какой-либо спортивной игрой (баскетболом, волейболом, футболом, ручным мячом). Преподаватели могут сами выбрать спортивную игру, для культивирования которой в училище наиболее благоприятные условия. Спортивные игры развивают выносливость, быстроту и ловкость;

повышают эмоциональность, способствуют привитию интереса к физическим упражнениям, спорту; воспитывают чувство коллективизма,

организованность, дисциплину, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и другие качества.

Спортивные игры имеют важное значение и для нормального досуга, и активного отдыха, содействуют наиболее эффективному выполнению программных требований по другим основным разделам физического воспитания.

Занятия плаванием способствуют правильному и гармоническому развитию форм тела, воспитанию выносливости. Длительные физические нагрузки при горизонтальном положении тела в воде равномерно развивают мышцы, формируют правильную осанку. Плавание значительно влияет на тренировку физиологических механизмов терморегуляции, способствуя закаливанию организма.

Обучение плаванию имеет большое прикладное значение и способствует внедрению физической культуры в быт учащихся.

Программа по плаванию включает в себя специальные подготовительные упражнения, обучение технике плавания кролем на груди и на спине; дополнительно также предусмотрено изучение плавания брассом на груди.

В связи с тем, что на плавание программой выделено ограниченное количество часов, главным являются обучение технике плавания.

Занятие туризмом имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Туристические походы проводятся во внеучебное время — в выходные дни по специальному плану. Они могут быть пешие, на лыжах и велосипедах. Дальность походов определяется в зависимости от способа передвижения. Туристические групповые походы проводятся с активным передвижением по всему маршруту.

Туризм предоставляет широкие возможности для изучения прошлого и настоящего России. Занятия этим видом спорта приучают учащихся к длительным физическим напряжениям. Овладение навыками туризма и

привитие интереса к туристическим походам способствуют внедрению этого ценного средства физического воспитания в быт учащихся.

ГЛАВА 2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

2.1. Методы и задачи физического воспитания

Основное средство развития быстроты — упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Например, преодоление небольших расстояний, бег с ускорением на 50—60 м, со старта и с хода на 30—50 м, бег на 60, 100 и 200 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения, бег по песчаному грунту; бег в гору и др. Длина преодолеваемого расстояния дистанции должна быть такой, чтобы скорость не снижалась к концу; движения выполняют с предельной скоростью; интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление сил.

Быстрота в значительной степени обусловлена высоким уровнем динамической («взрывной») силы учащегося, поэтому упражнения на скорость необходимо использовать в изменяющихся ситуациях и формах.

Основной метод развития быстроты — комплексный, сущность которого состоит в систематическом применении подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, а также комплексов специальных подготовительных упражнений.

Другим эффективным методом развития быстроты является метод повторного выполнения упражнения — скоростно-силового (без отягощения и с небольшим отягощением), с предельной и около предельной скоростью, в облегченных условиях).

Значительное место в системе физического воспитания учащихся должно быть отведено развитию мышечной силы. Силовая подготовка стимулирует активность и дееспособность тканей, систем и организма в целом, помогает совершенствованию координации движений, формированию и проявлению других физических качеств. Важно, чтобы гармоничное

развитие всей мускулатуры сочеталось со способностью проявлять мышечную силу в определенных движениях.

Основные задачи силовой подготовки юношей среднего возраста — укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата учащихся, воспитание умения проявлять усилия динамического характера в различных условиях.

Наиболее эффективны для развития силы у подростков динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Целесообразны упражнения со штангой при условии правильного дозирования их и тщательного учета возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся.

Применение оптимальных по объему силовых нагрузок позволяет за короткий срок добиться у юношей 15—17 лет увеличения мышечной силы на 18—20%, а силовой выносливости—на 35—45%.

Для более разностороннего воздействия на силовую подготовленность учащихся и повышения эмоциональности занятий наряду с упражнениями со штангой и гирями (8, 10, 16, 20, 32 кг) следует использовать упражнения с мешком, наполненным песком, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с гантелями 1, 2, 3, 6 кг, пружинными и резиновыми эспандерами и др. Упражнения с гантелями развивают мышцы кисти рук и грудные, с гирями — мышц спины и ног, со штангой легкого веса — эффективны для всех мышц".

Основными методами развития мышечной силы являются: метод повторного выполнения упражнения с отягощением среднего веса: метод максимальных усилий (с отягощениями около предельного и предельного веса) и метод динамических усилий (повторное выполнение скоростно-силового упражнения).

Для развития мышечной силы и силовой выносливости рекомендуется круговая тренировка. Круг (цикл) может состоять из таких упражнений:

скачки через гимнастические скамейки (3—4 раза), приседания с весом в руках, переходы из положения лежа в положение сидя и обратно с набивным мячом за головой, прыжки на двух ногах через 2—3 барьера и другие упражнения. На упражнения затрачивают примерно 15 мин—три-четыре круга (цикла). По мере развития силы и силовой выносливости увеличивают количество повторений и одновременно усложняют упражнения.

Кроме этого, периодически можно увеличивать тренировочную нагрузку: повышать вес отягощения, увеличивать число подходов к снаряду и др. Однако не надо забывать, что чрезмерно быстрое форсирование силовой нагрузки может привести к утомлению или даже перетренированности. Поэтому необходимо правильно дозировать силовые и скоростно-силовые упражнения с учетом возраста учащихся.

Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности учащихся. Развить скоростно-силовые качества можно с помощью скоростно-силовых и собственно силовых упражнений.

Наиболее распространенными являются прыжковые упражнения, и им в процессе физического воспитания отводится значительное место.

Степень скоростно-силовых качеств у подростков и юношей зависит в основном от способности максимально проявить мышечную силу в небольшой промежуток времени. С возрастом совершенствуется нервно-мышечная координация движений, и это обуславливает более эффективное проявление скоростно-силовых качеств.

Основными средствами развития скоростно-силовых качеств на занятиях с учащимися являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, легкоатлетические прыжки, акробатические упражнения, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

Методами воспитания скоростно-силовых качеств у юношей являются метод повторного выполнения упражнения (скоростно-силового без отягощения, с отягощениями малого и среднего веса) и метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Развитие общей выносливости имеет важное значение для всесторонней физической подготовленности учащихся.

Главное средство развития общей выносливости — длительный мало интенсивный бег. Он создает благоприятные предпосылки для повышения функциональных «потолков» всех систем и органов, обеспечивает высокую слаженность в их работе. Допустимые нагрузки при беге на одном занятии для юношей 15—16 лет составляют до 10 км, для юношей 17—18 лет до 12 км.

Другие эффективные средства развития выносливости — различные циклические упражнения (лыжные гонки, конькобежный спорт, гребля, велоспорт), а также и подвижные спортивные игры.

На первых занятиях основным средством развития общей выносливости становится бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, с постепенным увеличением продолжительности с 5—8 до 25—30 мин. В дальнейшем общую выносливость повышают с помощью равномерного и переменного бега.

Первоначальную нагрузку усиливают путем постепенного увеличения длительности непрерывной работы при сохранении относительно невысокой средней скорости. Все это приучает учащихся выполнять сравнительно большой объем работы.

Эффективными методами развития общей выносливости являются преодоление дистанции в равномерном темпе, в различных вариантах, игровой и круговой методы тренировки.

В комплекс упражнений при круговом методе тренировки целесообразно включать легкоатлетический бег, особенно в игровой и в

соревновательных формах. Это позволяет выполнять значительную по объему нагрузку. Круговой метод тренировки следует использовать с учетом индивидуальных возможностей подростков и юношей. Преподаватель должен определить максимально возможное число повторений для каждого занимающегося и после этого постепенно увеличивать нагрузку.

Специальную выносливость развивают в двух направлениях. Если общая выносливость развивается преимущественно путем применения упражнений циклического характера, то специальная — посредством тех видов упражнений, в которых специализируется учащийся. Другая особенность состоит в том, что упражнения при развитии специальной выносливости выполняются с интенсивностью, соответствующей соревновательной или близкой к ней.

Основные задачи развития ловкости у учащихся — овладение новыми двигательными навыками и умениями и совершенствование способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому развитие ловкости предполагает, во-первых, развитие способности осваивать координационно-сложные двигательные действия, во-вторых, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки.

2.2. Организация и проведение занятий физического воспитания в старших классах

Групповые учебные занятия — основа всей учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию. На учебных занятиях решается большой круг задач: сообщаются специальные знания, выявляются и совершенствуются физические способности учащихся, прививается любовь к физической культуре и спорту, формируются двигательные навыки. От качества групповых занятий зависит успешное применение всех других форм физического воспитания. Поэтому методику проведения плановых учебных

занятий следует разрабатывать с учетом их связи с другими формами физического воспитания.

Формами физического воспитания в режиме учебного дня являются учебные занятия, проводимые по расписанию училища, самостоятельные занятия по заданию преподавателя и производственная гимнастика (вводная гимнастика и физкультурная пауза). Для физически слабо подготовленных учащихся могут быть организованы дополнительные занятия под руководством преподавателя.

По своей педагогической направленности учебные занятия могут быть комплексными, видовыми, специализированными.

Наилучшая форма учебных занятий по общей физической подготовке — комплексные занятия, характерной особенностью которых является комплексное применение предусмотренных программой средств физического воспитания в одном занятии. Цель проведения комплексных занятий — обеспечить в каждом занятии разностороннее воздействие средств физического воспитания на организм, сформировать и развить различные по своему характеру двигательные умения и навыки, физические качества и подготовить организм учащихся к успешному выполнению программных требований очередного цикла занятий. Комплексирование программного материала осуществляется по признаку положительного переноса двигательных навыков и физических качеств.

Характерная особенность видовых занятий заключается в том, что содержание отдельных занятий ограничивается средствами какого-либо одного раздела общей физической подготовки (легкая атлетика, гимнастика, плавание и др.), а последовательность занятий по этим разделам определяется временем года или сроками предоставления спортивных сооружений (стадиона, бассейна, лыжной станции и др.). С точки зрения общей физической подготовки и разрешения оздоровительных задач видовые занятия менее эффективны, так как средствами одного вида нельзя

обеспечить нужную подготовку учащихся к успешному выполнению программных требований.

Видовые занятия оправданы в тех случаях, когда комплексирование в одном занятии нескольких видов по организационным (занятие в бассейне, на лыжной станции) или методическим (отрицательный перенос двигательных навыков или физических качеств) признакам невозможно или нецелесообразно.

Самостоятельные занятия по заданию преподавателя являются важным дополнением обязательных занятий и могут включать в себя изучение теоретических вопросов по литературным источникам, составление комплексов гигиенической и производственной гимнастики, выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физическом развитии или физической подготовленности и т. д.

Самостоятельные занятия по заданию преподавателя имеют большое воспитательное значение, способствуя внедрению физической культуры в быт учащихся.

Одной из обязательных форм физического воспитания, являются туристские походы. Туристские походы могут быть предусмотрены в «дни здоровья» или во внеучебное время. В процессе туристских походов формируются прикладные двигательные умения, навыки и физические качества в условиях походной жизни.

Производственная гимнастика в режиме учебного дня решает общеоздоровительные и прикладные задачи.

Внеучебные формы физического воспитания организуются коллективом физической культуры и самими учащимися в 'быту на добровольных началах. К ним относятся мероприятия по закаливанию организма, прогулки, оздоровительный бег, экскурсии, учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и др. Они призваны обеспечить

здоровый и культурный отдых, удовлетворить спортивные запросы учащихся и способствовать их физическому совершенствованию.

По сравнению с другими педагогическими дисциплинами физическое воспитание имеет свою специфику, и это предъявляет особые требования к организации и проведению учебных занятий по физическому воспитанию.

Правильная организация учебного процесса предполагает однородный состав учащихся по полу, состоянию здоровья и физической подготовленности. Необходимо эти требования учитывать при комплектовании учебных групп.

Один из важнейших вопросов методики физического воспитания — определение структуры занятий. Построение занятий обусловлено педагогическими, психологическими и физиологическими закономерностями

Организация учащихся на занятиях. В практике физического воспитания применяют следующие способы организации учащихся:

фронтальный, групповой посменный, станционно-круговой, поточно-круговой, индивидуальный.

Фронтальный способ позволяет преподавателю проводить учебные занятия со всеми учащимися одновременно. Он предполагает однородный состав занимающихся и применяется при проведении строевых, порядковых и общеразвивающих упражнений в подготовительной и заключительной частях, а иногда и в основной части занятий.

При групповом способе учащихся делят на группы (отделения) по половому признаку, физической подготовленности; этот способ применим главным образом в основной части занятий.

Посменный способ предполагает разделение учащихся на смены. Численный состав смен определяется пропускной способностью используемых снарядов (например, по количеству пролетов гимнастической стенки) или условиями, в которых проводятся занятия. Посменный способ

применяют для проведения спортивных игр, когда число занимающихся превышает число участников в игре.

Станционно-круговой способ предусматривает разделение всех занимающихся на мелкие группы по 2—3 человека для выполнения установленных на каждой «станции» упражнений. При определении численного состава группы исходят из необходимости обеспечить занятость всех занимающихся одновременно и пропускной способности «станций». Этот способ обеспечивает значительное повышение моторной плотности занятий и используется одновременно как один из методов тренировки.

Поточно-круговой способ — выполнение упражнений непрерывно поочередно по кругу группой.

Индивидуальный способ организации занятий предполагает выполнение учащимися упражнений самостоятельно по заданию преподавателя. При этом способе разрешаются индивидуальные для каждого учащегося задачи.

2.3. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста

Этот возраст принято подразделять на средний школьный возраст (от 12 до 14 лет) и старший школьный возраст — от 15 до 17 лет.

Средний школьный возраст. Анатомо-физиологические особенности характеризуются завершением созревания организма продолжающимся нарастанием массы тела, оформлением моторной индивидуальности. Для этого возраста примечательно ухудшение двигательной координации при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. Продолжается процесс окостенения скелета, причем происходит оно неравномерно в различных частях. Сила мышц увеличивается в меньшей степени чем масса тела, что при неблагоприятных условиях может привести к нарушению осанки или деформации позвоночника. В тоже время чрезмерные мышечные нагрузки способны ускорить процесс окостенения и

замедлить рост трубчатых костей в длину. При действии сверхсильных или монотонных раздражителей подростков развивается запредельное торможение, что обязывает разнообразить физические нагрузки в процессе занятий. Половое созревание находит свое отражение и в состоянии вегетативных функций — изменение ритма сердечной деятельности и дыхания уровня АД и пр.

Таблица 1. Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст ПРТ	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Скоростные	Бег 30 м	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-11,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже 90	110-130	150 и ниже
		8	110	125-145	165	110	125-140	155
		9	120	130-150	175	120	135-150	160
		10	130	140-160	185		140-150	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
		9	800	850-1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
		10	850	900-1050	1250 и выше	650 и ниже	750-950	1050 и выше

Средства и методы физического воспитания. Основной задачей физического воспитания является формирование интереса к систематической спортивной и оздоровительной тренировке. При этом главное внимание следует уделять развитию скоростных качеств (в начале и середине подросткового периода) и скоростно-силовых качеств — в конце этого периода, формированию спортивного, бойцовского характера подростка.

При нормальном физическом развитии подростков, с одной стороны, увеличиваются функциональные резервы кислородтранспортной системы (ударный объем сердца и минутный объем крови, кислородная емкость крови, минутный объем дыхания, абсолютные показатели МПК и пр.), с другой — возрастает экономизация функций в покое (урежение ЧСС и дыхательных движений и т. п.). Все больше разница в функциональных и физических возможностях мальчиков и девочек. Для тех, кто не охвачен организованными формами массовой физической культуры, обязательны ежедневная физзарядка и еженедельные двух-трехразовые самостоятельные тренировки. Продолжительность одного занятия 70—90 мин.

Вместе с тем основным элементом физической подготовки подростков являются соревновательные нагрузки, участие в различных состязаниях. Следует использовать любую возможность и потребность детей среднего возраста в состязаниях, создавать условия помериться силами со своими сверстниками. Соревнования должны быть разнообразными с тем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

Контрольные показатели физической подготовленности учащихся 5—9-х классов, оканчивающих основную школу, приведены в таблице 1.

Физкультурные знания. Учащиеся должны достичь следующих знаний: основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; дневник самоконтроля; правила и назначение спортивных соревнований.

Старший школьный возраст. Анатомо-физиологические особенности. Этот возраст характеризуется достижением самых высоких темпов развития физического потенциала в целом, это период полового созревания. Растет мышечная сила, развивается качество выносливости, развитие двигательной координации, в основном, заканчивается. Формируется осанка. При правильной осанке оси головы и туловища расположены по одной вертикали, перпендикулярной к площади опоры; тазобедренные и коленные суставы разогнуты, выражены шейный, грудной и поясничный изгибы позвоночника; надплечья умеренно развернуты и слегка опущены, лопатки симметричны и не выделяются. Происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. Сердце увеличивает свой объем на 60—70 %. Повышается прочность скелета, в том числе позвоночника и грудной кости. Завершается развитие ЦНС. В то же время процесс возбуждения в этом возрасте преобладает над силой процесса торможения. Происходят изменения в психической сфере, характерны стремления к неординарным поступкам, жажда состязания, тяга к творчеству.

Средства и методы физического воспитания. Физкультурное воспитание в этом возрасте должно быть направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни. Основные направления развития физического потенциала человека в этот период — повышение уровня выносливости и силы и достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях, в том числе и спортивных, а для юношей — и в военно-прикладных.

Кроме организованных учебных занятий в школе необходимо заниматься самостоятельно 2—3 раза в неделю по 1,5—2 часа.

Обязательной является ежедневная зарядка. Важное место в физкультурном воспитании должно занять формирование знания о физической культуре и спорте — того, что можно назвать интеллектуальным компонентом физической культуры личности. Знание основ теории физической тренировки, законов биомеханики движений, способов развития и совершенствования физического потенциала, медико-биологических основ тренировки и закаливания, а также других сведений, необходимых для сознательного и предметного управления своей физической активностью.

Физкультурные знания. Физическая культура и спорт — одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура — важнейшая составляющая образа жизни, физическая культура в семье. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки. Способы психологической регуляции и саморегуляции. Кроме этих знаний В.К. Бальсевич считает необходимыми знания школьниками не менее 300 физических упражнений обще-развивающего характера, не менее 200 упражнений, направленных на развитие силовых качеств, не менее 200 — направленных на развитие гибкости и профилактики нарушений осанки и заболеваний позвоночного столба, не менее 50 средств тренировки выносливости, владение технико-техническими приемами не менее чем в пяти видах спортивных игр и 10 других видах спорта (включая виды легкой атлетики); умение пользоваться тренажерами и самостоятельно организовать с их помощью физическую тренировку.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, физическое воспитание школьников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в школьнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные школьники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

В последнее время наряду с другими проблемами, физическое воспитание является актуальным. В России в 2002 году президентом Российской Федерации было принято постановление о глобальной агитации Российского народа: «О здоровом образе жизни».

Были выделены средства на развитие и восстановление спортивных комплексов, по телерадиовещанию и другим СМИ, проводятся агитации к здоровому образу жизни, такие как: «борьба с курением», «скажи, нет наркотикам» Это показывает, как в современной России актуальна эта проблема.

Приучая людей к активному образу жизни, мы продлим не только нашу жизнь, но и обеспечим долголетие нашего Государства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. "Энциклопедия физической подготовки", 2001
2. Коц Я.М., Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2001.
3. Лечебная физкультура и врачебный контроль, Дубровский В.И., 2007
4. Платонов В.Н. Теория спорта. - Киев: Здоровье, 2003.
5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 2001
6. Учебник для вузов по физической подготовке. Издание 4, Владос 2005
7. Физическое воспитание: Учебник для студентов Вузов. М. : Высшая школа, 2003.
8. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
10. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.
11. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999.-324с.
12. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб. пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.
13. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
14. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков,

А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.

- 15.Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.