

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 медико биологических основ физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

Мовлямов Сердар Вепаевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Игровые упражнения на развитие силовых качеств у обучающихся 3- класса
на уроках физической культуры
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и.о. зав. кафедрой к.п.н., доцент Казакевич Н.Н.

(Дата, подпись)

Руководитель д.п.н., профессор Пономарев В. В.

Дата защиты _____

Обучающийся Мовлямов С. В.

(Дата, подпись)

Оценка _____

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного.....	8
1.1 Физическое развитие детей младшего школьного возраста.....	8
1.2 Психическое развитие детей младшего школьного возраста.....	11.
1.3 Общая характеристика физического качества сила.....	17
Глава 2 Методы и организация исследование.....	21
2.1 Методы исследование.....	21
2.2 Этапы исследование.....	22
Глава 3 Разработка комплексов игровых упражнение развитие силовых качеству обучающихся 3-классов и проверка сель результативности в педагогическом эксперименте.....	29
3.1 Комплексы игровых упражнение развития силовых качеству обучающихся класса	3-
.....	29
3.2 Реализация игровых упражнений на развитие силы у обучающихся 3-класса.....	30
3.3 Теоретический и статистический анализ исследование.....	37
Выводы исследование.....	42
Список использованных источников.....	44
Приложение	48

Введение

Актуальность темы. Одной из задач физического воспитания обучающихся в школе является развитие физических качеств, формирование физической подготовленности. Анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что у обучающихся начальных классов низкие показатели развития силовых качеств. В то же время силовые качества играют важную роль в формировании общей физической подготовленности. Развитие физических качеств у обучающихся начальной школы имеют определенные педагогические трудности: дети не любят монотонные силовые нагрузки, работу с тяжестями и собственным телом, не приучены преодолевать и терпеть физические трудности. В связи с чем разрабатываемая нами тема исследования, основанная на развитии силовых качеств в игровой форме, является актуальной. Порой жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Не для кого ни секрет, что за последние годы уровень здоровья молодого поколения нашей страны подвергается спаду, появились факторы ухудшения экологической и экономической обстановки. Достаточно взглянуть на количество учеников, находящиеся в подготовительных, а также специальных медицинских группах, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культуры или полностью освобождены от уроков. Заболевания самые разные – от ограничений по зрению до астмы и сахарного диабета. На фоне таких факторов встает вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузках на уроках. В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой

тренировки, которая с каждым годом находит все большую популярность, особенно у учащихся. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо усваиваются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию старших школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс, включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики зависят, естественно, от возрастных особенностей учащихся и уровня подготовленности. Сегодня нет необходимости усиленно агитировать за круговую тренировку на уроках физической культуры, потому что результаты применения ее в учебном процессе, заметны сразу. С включением ее растет охват учеников разнообразной и целенаправленной работой с учетом индивидуального подхода к каждому школьнику в зависимости от достигнутого им уровня физического развития. Словом, задача сегодня стоит не о частичном применении круговой тренировки, а о повсеместном включении ее в уроки, на которых идет освоение разделов спортивных игр, в данном случае баскетбола. В данной работе рассматривается применение круговой тренировки в физической подготовке учащихся 3 классов

В то же время в недостаточной мере изучены возрастные особенности развития двигательных способностей детей, различия в физическом воспитании и обучении детей каждого года жизни.

Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Если учесть, что двигательная активность детей и силовая подготовленность является важным аспектом в развитии гармонично развитого ребенка, то становится очевидной необходимость анализа данной темы.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

В современной педагогике физическое воспитание определяется как педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма ребенка, формирование необходимых знаний умений и навыков, воспитание психофизических качеств. Для достижения поставленной цели, в процессе физического воспитания школьников предусматривается решение комплекса задач, которые подразделяются на оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности.

Образовательные задачи предполагают формирование необходимых знаний, двигательных умений и навыков; овладение элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья. К решению образовательных задач относят также развитие физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости) и двигательных способностей - функции равновесия, координации движений.

Воспитательные задачи включают формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, нравственных основ личности, воспитание морально-волевых качеств, осуществление эстетического и этического воспитания.

Объект исследования : физическое воспитание обучающихся 3-класса

Предмет исследования : игровые упражнения на развитие силовых качеств у обучающихся 3-класса

Цель исследования: обосновать и разработать игровые упражнения на развитие силовых качеств у обучающихся 3-класса и проверить их результативность в педагогическом эксперименте

Гипотеза исследования: если разработать комплексы упражнения на развитие силы с элементами игр для обучающихся 3-класса по это позволить повысить мотивацию детей на занятиях и результаты силовых показателей

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по темы исследования
2. Разработать комплексы игровых упражнения развития силовых качеств у обучающихся 3-класса
3. Проверить в педагогическом эксперименте эффективность разработанных комплексов

База исследования:

Школа №153 г. Красноярска

В исследовании приняли участи 30 детей, обучающихся в 3 классе.

Класс разделен на экспериментальную и контрольную группы по 15 человек.

Контрольная группа занималась по традиционной программе а экспериментальная группа – с использованием игровых упражнений на развитие силы.

Этапы исследования:

1-й этап (ноябрь – декабрь 2020 г.) - анализ научно-методической литературы, тестирование силовых качеств у детей формирование контрольной и экспериментальной групп разработка игровых упражнений на развитие силовых качеств

2-й этап (январь – апрель 2021г.) – реализация в педагогическом эксперименте игровых упражнений на развитие силовых качеств у обучающихся 3 класса на уроках физической культуры

3-й этап (май 2021 г.) теоратический и статистический анализ результатов исследования, подготовка ВКР к защите

Методы исследования:

1. Анализ научно- методической литературы по теме исследования.
2. Тестирование исходных показателей силовых качеств у детей.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Глава 1. Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного

1.1 Физическое развитие детей младшего школьного возраста

Жизнь человека – это непрерывный процесс развития. Первые шаги и дальнейшее развитие двигательной функции, первые слова и развитие речевой функции, превращении ребенка в подростка в период полового созревания, непрерывное развитие центральной нервной системы, усложнение рефлекторной деятельности – это только примеры из огромного числа непрерывных изменений организма.

Организм детей все время находится в процессе роста и развития, которые проходят непрерывно в определенной закономерной последовательности. От момента рождения до взрослого человека ребенок приходит через определенные возрастные периоды.

Ребенку в различные периоды жизни свойственны определенные анатомо-физиологические особенности, совокупность которых накладывает отпечаток на реактивные свойства сопротивляемость организма.

Ребенок 6-10 лет – это не уменьшенная копия взрослого человека. Это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Поэтому не допустим перенос средств, методов, приемов, которые учитель использует в среднем и старшем звене. Вместе с тем, младший школьный возраст

наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Изучение процессов роста и развития детей младшего школьного возраста показывает, что темпы индивидуального развития не одинаковы. Большинству детей присущи определенные, соответствующие возрасту темпы развития. Но в любой возрастной группе существуют индивидуумы, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих детей в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении учебного процесса.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса - на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5-2 см.

Происходит дальнейшее окостенение и рост позвоночника (тел позвонков, остистых отростков). Позвоночник все еще гибок и податлив. В связи с этим длительное неправильное положение тела ребенка во время занятий, ношение тяжести в одной руке, ранняя спортивная специализация могут привести к искривлению позвоночника и деформации грудной клетки, ранним остеохондрозам, вследствие чего происходит сдавливание кровеносных сосудов, находящихся между позвонками, что приводит к ухудшению питания позвонков и нарушению их развития. В этом периоде начинается его формирование. К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8-9 лет. Именно в этот период нередко нарушения осанки и деформации позвоночника. Одной из задач учителя физической культуры на уроке должно быть обеспечение правильного формирования скелета. При этом

надо помнить о том, что нарастание силы мышц-сгибателей, при их постоянном тоническом напряжении опережает развитие мышц-разгибателей. Необходимо подбирать упражнения, направленные на укрепление мышц-разгибателей. Не рекомендуется использовать упражнения, связанные с резкими толчками (приземление в прыжках с большой высоты). Следует ограничить высоту прыжков, так как кости таза еще весьма подвижны. Необходимо уменьшать нагрузку в висах и упорах, ввиду того, что кости грудной клетки еще не срослись и не окрепли.

В младшем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Более интенсивно развиваются крупные группы мышц. Дети способны к движению с большой амплитудой. Здесь используются упражнения на воспитание качества силы, связанные с преодолением массы своего тела (лазание, перелезание) в наклонном и вертикальном положениях. Мелкие же группы мышц, отвечающие за точность движения (мышцы ступни, кисти) развиты недостаточно. Поэтому в любой урок необходимо включать упражнения на мелкую группу мышц. С этой группой мышц необходимо работать всем учителям, используя на уроках малые формы физической культуры (физкультминутки, физкультпаузы).

Мышцы у детей этого возраста имеют тонкие волокна, бедны белками и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Следует избегать больших по объему и, особенно, по интенсивности нагрузок, так как они приводят к большим энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста. Осторожность в дозировке упражнений и их подборе обуславливается также тем, что вегетативная функция движений отстает от развития моторики. (3, 13).

Сердечнососудистая система

Сердце ребенка не велико по объему и мышца его не обладает достаточной силой. Физическая нагрузка вызывает значительное повышение

пульса. Усиленный приток крови к работающим мышцам (для удовлетворения их повышенной потребности в питании и кислороде) обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы. Суммарный просвет сосудов в этот период относительно больше, чем у взрослых. Это является одной из причин низкого артериального кровяного давления.

Нервная система.

Функциональные показатели нервной системы в это период далеко не совершенны. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики. И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, преобладают процессы возбуждения, что может привести к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению. Поэтому, не рекомендуется планировать длительные по времени упражнения и игры. Нужна частая сменяемость заданий и игр, перемежающаяся кратковременным отдыхом или упражнениями не связанными большими нагрузками (19).

1.2 Психическое развитие детей младшего школьного возраста

Проблема психического развития младших школьников — одна из фундаментальных проблем современной детской психологии. Исследование этой проблемы наряду с научным значением представляет и практический интерес, поскольку нацелено в конечном счете на решение многих педагогических вопросов, связанных с организацией эффективного обучения и воспитания младших школьников. Для того чтобы педагогическое воздействие было целенаправленным и благоприятным для ребенка, учителю необходимо знать особенности психического развития детей, уметь выявлять качественные изменения этого процесса.

Образное мышление – особенность детей этого возраста, которая должна быть использована в ходе обучения. Соотношение процессов возбуждения и торможения накладывает свой отпечаток на психику.

Младшие школьники легко поддаются внушению. Для них определяющее значение имеет авторитет педагога, родителей и старших товарищей. Привязанности к товарищам легко возникают и так же легко пропадают. Причины дружбы в этом возрасте бывают чаще всего чисто внешними (сидят за одной партой, вместе играют и т.д.). Для младших школьников характерна большая потребность в активной двигательной деятельности. Они стремятся использовать любую возможность побегать, попрыгать. Движение неосознанно доставляет им огромную радость. Благодаря движению идет гармоничное формирование органов и систем.

Объем внимания младших школьников узок. Они одновременно могут воспринимать одно-два движения или элемента движения. Поэтому в этот период рекомендуется обучение целостному движению, а не расчлененному.

Развитие мышления и речи. Если в психическом развитии ребенка нет отклонений, то такому ребенку свойственная познавательная активность, направленная на познание окружающего мира. У ребенка в этом возрасте основной вид мышления – наглядно-образное, в котором решение задач происходит в результате внутренних действий с образами.

В 6-7 летнем возрасте дети ещё неглубоко, поверхностно анализируют выявленные с помощью органов чувств признаки; нередко объединяют выделенные элементы без глубокого понимания логических связей между ними.

К шестилетнему возрасту словарный запас ребенка (от 3 до 7 тыс. слов) позволяет ему легко объясняться по темам, входящим в круг его интересов. Большинство ребят, посещавших детский сад, владеют навыками осознанного анализа речи: производят звуковой анализ слова, расчленяю слово на составляющие его звуки и т.д.

Память. Учебная деятельность ребенка тесно связана с деятельностью памяти. Знания, приобретенные в процессе обучения, представления о предметах, явлениях и действиях становятся содержанием памяти. В младшем школьном возрасте более продуктивным продолжает оставаться произвольное запоминание, в основе которого – познавательный интерес к школе, учебным предметам. Однако также может запоминать произвольно, особенно когда запоминание становится условием игры.

Создание в начальной школе надлежащих условий, необходимых для формирования у младших школьников развернутой и полноценной учебной деятельности, будет способствовать психическому развитию детей, а также решению других задач образования, возникающих в период его перестройки. Материалы данной книги могут быть использованы в качестве научного обоснования при решении этих задач, в частности такой, которая предполагает психолого-педагогическое изучение школьников (1, 22).

1,3 Реализация комплекса физических упражнений, игр и эстафет

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается двигательный дефицит в режиме дня, недостаточная физическая активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника. Двигательная активность – видовая потребность в движении, проявляющаяся в выполнении определенного количества двигательных актов. Двигательная активность человека преимущественно может быть недостаточной (гипокинезия), избыточной или оптимальной. Границы оптимальной двигательной активности зависят от возраста, уровня физического развития, тренированности и других факторов. Резко выраженные крайности двигательной активности сопровождаются стрессовыми реакциями [6]. Желание сделать многое за минимальный промежуток времени на деле приводит к низкому качеству учебного процесса. Поэтому в последнее время широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий, для повышения уровня физической подготовленности обучающихся. Большую роль в выборе методов для повышения уровня скоростно-силовых качеств сыграло и то, что при переполненной школе – один спортивный зал (где иногда занимаются два класса). В ряде известных источников недостаточно полно освещены теоретико-методические основы занятий, в других источниках содержится мало сведений по их практическому приме- 37 нению по использованию круговой тренировки на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста. Таким образом, возникает противоречие между необходимой физической подготовленностью обучающихся младших классов и не систематической и целенаправленной деятельности по развитию скоростно-силовых качеств обучающихся в начальной школе. С одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности младших школьников, с другой, - снижение интереса к урокам физической культуры. Младший школьный возраст – самый благоприятный период для развития всех двигательных качеств. Однако в определенные возрастные периоды темпы естественного прогресса в изменении двигательных способностей неодинаковы: ответная реакция детского организма на физическую нагрузку различна на разных этапах роста и развития. Она дает большой и длительно сохраняющийся эффект в определенные периоды, которые называются чувствительными, или сенситивными. В эти периоды

повышается восприимчивость организма к избирательно направленным воздействиям среды [2]. У детей младшего школьного возраста скоростно-силовые качества развиваются более эффективно. Применение на уроках физической культуры кратковременных целенаправленных воздействий позволяет повысить эффективность педагогического процесса стимулируемого развития скоростно-силовых качеств у школьников 8-10 лет. Отсутствие целенаправленной работы над развитием скоростно-силовых качеств у школьников этого возраста приводит к несущественному росту показателей [2]. Исходя из данных констатирующего эксперимента, была сформулирована цель формирующего эксперимента: повысить уровень развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста.

38 Задачи: 1. Отобрать и спланировать комплекс физических упражнений, игр и эстафет, способствующих развитию скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста. 2. Реализовать комплекс физических упражнений, игр и эстафет, способствующих развитию скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста. При разработке физических упражнений, игр и эстафет, способствующих развитию скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста, были использованы приемы и методы, описанные Б.А. Ашмариним, Н.В. Зимкиным, Т.А. Кузьминым, М.В. Приматовым [3]. Также в данной работе был использован опыт передовых учёных (Н.И. Береклеева, В. П. Богословский, В. М. Зациорский, Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов и др.) по развитию физических качеств [16]. С физиологической точки зрения всесторонняя подготовка базируется на учении И.П. Павлова, рассматривающего организм как единое целое, в котором взаимно обусловлены все качества человека. Ещё В. Зациорский отмечал, что развитие одного из качеств положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких задерживает развитие остальных. Теоретической основой работы явились современные научные достижения в области физического воспитания А.Ю. Горбунова, В. И. Ляха, Л. П. Матвеева [13; 49]: – усиление мотивации занятий; – формирование умений и навыков самостоятельного овладения ценностями физической культуры. В организации учебно-образовательного процесса были составлены комплексы физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств 39 у детей младшего школьного возраста, используя методический материал ученых, адаптируя его к своей школе и к своим ученикам. Особую группу составили специальные упражнения с мгновенным продолжением ударно-воздействующего отягощения, которые

были направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц. Упражнения скоростно-силовой направленности проводились в начале основной части занятий. В процессе развития скоростно-силовых способностей младших школьников, внешние отягощения находились в пределах 30% от индивидуального максимума. Применялись упражнения с незначительными внешними отягощениями (мяч, граната, прыжки). В этих видах преобладали скоростные характеристики движений. Обязательными методическими условиями при развитии скоростно-силовых качеств являются выполнение каждого повторения с максимально возможным результатом, то есть коэффициент напряжённости при выполнении должен быть как можно ближе к первому результату [7]. В разработанный комплекс физических упражнений были включены следующие разделы (Приложение 5): 1. Легкая атлетика: – бег 30м, 20м, 60м, челночный бег 3х10м; – прыжки: в длину с места, в длину с разбега, в высоту; – специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, многоскоки с ноги на ногу, вылет в шаг через шаг. 2. Упражнения на тренажерных колесах. 3. Подвижные игры: прыжки по полоскам; падающая палка; рывок за мячом; челнок; гонка с выбыванием; пушкари. 4. Эстафеты: вызов номеров, эстафета-поезда, с прыжками в длину. 5. Специальные упражнения с гантелями (1-1,5кг) для развития силы. 40 6. Специальные упражнения с набивным мячом (1-2кг) для развития силы. 7. Гимнастика. 8. Упражнения на развитие силы. 9. Упражнения на гимнастической стенке. Условие экспериментальной работы включали общие принципы взаимодействия с младшими школьниками: 1. Принцип комфортной среды. Для успешности процесса необходимо, чтобы дети чувствовали себя комфортно и безопасно. Комфортная среда подразумевает, с одной стороны, уровень партнерских взаимоотношений с ними; с другой стороны, ряд «средовых факторов»: мягкое освещение, удачное местоположение детей относительно педагога. 2. Принцип безусловного принятия. Принятие ребенком таким, какой он есть. Принятие внешнего вида и физического состояния, жизненного опыта, противоречий, ценностей, мотиваций, устремлений и желаний. 3. Принцип доступности информации. Все обращения, реплики, интерпретации и рекомендации, которые дает педагог, должны быть сформулированы доступно для младших школьников. Согласно данному принципу, рекомендуется использовать «терминологию детей», наиболее часто употребляемые ими слова, постепенно привнося новые словосочетания, выражения, идеи. 4. Принцип последовательности.

Каждое последующее физическое упражнение базируется на опыте и переживаниях, полученных при выполнении предыдущих, новые ресурсы внедряются в процесс обучения. 5. Принцип достоверности. Упражнения адаптированы к той действительности, в которой живут и взаимодействуют участники [7]. Комплекс по развитию скоростно-силовых способностей включал: 21 подвижную игру, 6 эстафет, 80 физических упражнений. 41 Реализация мероприятий комплекса по развитию скоростно-силовых способностей, проводилась 2 раза в неделю в течение трех месяцев. Мероприятий комплекса по развитию скоростно-силовых способностей, были разработаны таким образом, чтобы на протяжении всего курса у младших школьников сохранялся к ним устойчивый интерес. Таким образом, в совместной деятельности с младшими школьниками, использовались различные физические упражнения, игры, эстафеты, что способствовало не только развитию скоростно-силовых способностей, данной категории детей, но и развитию физических способностей речи в целом.

1.3 Общая характеристика физического качества сила

Сила как физическое качество

Сила определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

В качестве сопротивлений могут выступать силы земного тяготения, реакции опоры при воздействии на нее, сопротивление окружающей среды, отягощение предметов, спортивных снарядов, силы инерции собственного тела и его звеньев и т.д. Чем больше сопротивление способен преодолеть человек, тем он сильнее.

Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастом человека. Постепенно увеличивающаяся способность к мышечному напряжению зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объем мышечных сокращений. Мышцы составляют одну

треть веса тела ребенка, и поэтому их деятельность вызывает соответствующие изменения во всем организме. Врачи считают развитие скелетной мускулатуры обязательным условием правильного функционирования сердечнососудистой системы, механизмов терморегуляции, дыхания, вегетативных функций (4).

Грудной ребенок пытается ещё неосознанно, как бы инстинктивно упражнять свои мышцы доступными ему движениями. Это движения руками и ногами, стремление поворачиваться с живота на спину и обратно, подтягиваться и подниматься, держась за опору. Такая деятельность способствует укреплению мышц, связок и суставов, развитию координации движений, создает реальные возможности для быстрого овладения способами передвижения. Дальнейший рост силы расширяет двигательные возможности детей, является необходимым условием для появления новых движений и совершенствования имеющихся двигательных умений.

Не обладая уровнем силы, достаточным для поднимания веса собственного тела, ребенок не может подпрыгнуть вверх или перепрыгнуть обозначенную на земле линию.

Развития способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений, так как многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки с места и с разбега, метание, лазанье. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем легче выполнять движения, овладевать новыми, добиваться эффекта в двигательной деятельности (3).

Виды силы

Различают понятие абсолютной и относительной силы.

Абсолютная сила – способность проявить максимальное усилие в

относительно короткое время. Обычно такую способность измеряют с помощью динамометра. Выражается она в килограммах.

Относительная сила – это сила в пересчете на 1 кг веса тела. Например, ребенок семи лет при весе 30 кг и абсолютной силе 48 кг обладает относительной силой 1,6 условных единиц.

Существует два режима работы мышц :

- статический (изометрический)- проявляется тогда, когда мышцы напрягаются, а перемещение тела, его звеньев или предметов отсутствует. - динамический (изотонический) – при напряжении длина мышцы изменяется и сопровождается перемещением тела и его звеньев.

Можно выделить два варианта динамического режима:

1) Преодолевающий режим (концентрический) - при котором сопротивление

преодолевается за счет уменьшения длины мышц

2) Уступающий (эксцентрический) – мышца при растягивается

У человека можно выделить несколько силовых качеств:

Максимальная сила – наивысшие возможности, которые способен проявить человек при максимальном мышечном сокращении

Скоростная сила – способность нервно- мышечной системы к мобилизации функционального состояния для проявления максимальных показателей силы в максимально короткое время

Силовая выносливость – способность длительное время поддерживать достаточно высокие силовые показатели.

Взрывная сила – это способность человека как можно более эффективно для конкретных условий производственной, спортивной и другой двигательной деятельности преодолевать умеренное внешнее сопротивление (23, 25).

Факторы, влияющие на развитие силы

Имеется несколько главных факторов, определяющих способность каждого индивидуума достигать определенных результатов в развитии силы и массы мышц. И над большинством из этих факторов мы не имеем контроля.

Факторы:

Один из наиболее влиятельных факторов - тип мышечного волокна. Человек имеет два основных типа мышечных волокон: медленные мышечные волокна и быстрые мышечные волокна. Медленные мышечные волокна наиболее приспособлены для выполнения длительной аэробной работы. Они способны совершать усилия малой мощности в течение длительного промежутка времени. Быстрые мышечные волокна в большей степени приспособлены для выполнения работы анаэробного характера. Они развивают кратковременные усилия большой мощности.

Другой фактор, влияющий на развитие силы - возраст. Показано, что люди всех возрастов могут увеличивать массу и силу мышц в результате тренировочных программ, направленных на развитие силы. Однако наибольшие результаты достигаются при тренировках в возрасте от 10 до 20 лет. После достижения физиологической зрелости, развитие мышечной массы не идет с большой скоростью.

Пол не влияет на соотношение типов мышечных волокон, но зато сильно влияет на количество мышечной ткани. Хотя мужская и женская мышечная ткань - не имеет различий, мужчины имеют большее количество мышечной ткани, чем женщины. Разница в количестве образуется за счет присутствия у мужчин мужского полового гормона - тестостерона. Именно поэтому большинство мужчин имеет более хорошо развитую мышечную систему, чем женщины.

Следующий фактор, который влияет на развитие мышечного усилия -

длина плеча. Люди с короткими костями имеют возможность справляться с большими весами. Точно так же различия в развитии силы могут возникать из-за разницы в длине мышцы. Некоторые люди имеют длинные мышцы, а некоторые люди имеют короткие мышцы. Люди с относительно длинными мышцами имеют больший потенциал для развития мышечного усилия, чем люди с относительно короткими мышцами (7, 25).

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Методы исследования Поскольку ВКР – это самостоятельное исследование выпускника на тему, связанную с его будущей профессией, для осуществления этой задачи используются научные методы. Метод научного исследования — это способ познания объективной действительности, представляющий собой определенную последовательность действий, приемов, операций. Методика — это совокупность способов и приемов исследования, порядок их применения и интерпретация полученных с их помощью результатов. Общенаучные методы исследования в ВКР: - анализ литературы (или нормативно-правовых документов) по теме исследования; - исторический метод (изучение в хронологическом порядке); - изучение и обобщение сведений; - сравнение (например, различных школ исследования или различных результатов одной и той же деятельности); - абстрагирование (изучение предмета вне его связей с миром); синтез (объединение фактов в одно целое); - индукция (рассуждение от частного к общему); - дедукция (рассуждение от общего к частному); - аналогия (перенос знания с одного предмета на другой); - классифицирование (создание системы, объединяющей разнородные явления по единому принципу); - моделирование (получение информации о предмете через созданную модель). Эмпирические методы исследования в ВКР: -измерение (получение количественных данных); - анкетирование или интервьюирование (опрос по нужной проблеме); -наблюдение (фиксирование каких-либо явлений); -

эксперимент (организация направленного наблюдения); сравнение (явлений или качеств). Частные методы Кроме общенаучных теоретических и эмпирических методов, бывают также частные. Они используются в определённых отраслях знания и необходимы для изучения отдельных, специфических вопросов. Если говорить максимально просто, то метод исследования, это способ достижения конкретной цели. Более того, существует даже целое научное направление под названием методология, именно оно и занимается поиском новых методов и исследованием подходов.

Важно понимать, что с одной стороны правильно подобранный метод может позволить быстро найти желаемое решение, но при этом всегда стоит помнить и о том, что сам метод может непосредственно влиять на результаты исследований.

Существует также такое понятие, как методика. Оно подразумевает полную систему познаний для конкретных исследований, и включает в себя все конкретные методы, применяемые в данном случае. В то же время методология, это более широкое понятие, описывающее исследование всех возможных методов.

2.2 Этапы исследования

Выбор темы

Вообще-то все пункты, объединенные нами под заголовком «Подготовка», можно назвать самым научным исследованием, а не подготовкой к нему. Относится это даже к самому первому пункту – выбору темы.

В самом деле, никакой исследователь не выбирает тему наугад. В процессе обучения и научной деятельности он как бы «обрастает» кругом тем, интересных ему – и выбирает именно из них. В каком-то смысле это похоже на то, что самые крепкие браки получаются между давно знакомыми людьми, коллегами по работе. Подобно этому, исследователь обычно тоже давно «обручен» с какой-то темой, просто в один прекрасный момент его вдруг «осеняет»: так вот же она, моя заветная тема! Именно так и получается «крепкий брак», который зовется научным исследованием.

Определение объекта и предмета исследования

Итак, тема выбрана, однако она сложна, многомерна, противоречива. И эту ее сложность нужно как-то «усмирить», выделить в ней главное.

Нет, конечно, бывают и простые темы, однако для ученого это скорее проклятие, чем благословение: ведь все простые темы уже изучены вдоль и поперек, и сказать тут новое слово крайне трудно.

Так вот, в выбранной теме нам нужно выделить главное, а именно – найти тот объект, который мы изучаем. И это тоже один из краеугольных камней научного исследования.

Представьте себе историка, решившего изучать Великую Отечественную войну. Что можно написать о войне? Статью? Монографию? Диссертацию? А может быть, о войне вообще можно написать целую библиотеку? Можно. Зависит от объекта исследования. А эти самые объекты в такой огромной теме могут быть какими угодно по масштабу и качеству: от планов командования и международной обстановки до причин появления определенного приказа или судьбы отдельного здания (например, дома Павлова в Сталинграде).

«Большой» или «маленький», но объект должен быть, чтобы не утонуть в теме.

Итак, на огромном научном поле мы нашли небольшой участок – тему. Потом «сузили» этот участок, выделив объект. Но объект еще нуждается в конкретизации – нам нужна какая-то специфическая черта, какая-то «часть», чтобы сосредоточиться на ней. «Часть» не обязательно пространственная или материальная. Так, например, в литературоведении темой исследования может быть творчество какого-нибудь писателя, объектом – прологи и эпилоги в его произведениях, а предметом – те композиционные и смысловые функции, которые эти прологи и эпилоги выполняют.

Определение целей и задач работы

Итак, с базовыми вещами разобрались. Теперь давайте подумаем вот над чем: любое научное исследование затевается ради какой-то цели (помимо тщеславия, профессиональной необходимости или учебных обязанностей). А что такое – цель научного исследования?

Оттолкнемся вот от какой мысли: научное исследование возникает тогда, когда что-то неизвестно или непонятно. Иными словами, научное исследование возникает тогда, когда существует научная проблема. Решить эту проблему – это, собственно, и есть цель научного исследования.

Ну, например, едва ли можно провести научное исследование на тему «Почему дважды два равняется четырем». Здесь нет научной проблемы, все известно и понятно (хотя, может быть, математики меня и поправят). Зато вполне можно провести исследование на тему «Почему дважды два равняется стеариновой свечке». Про то, что «дважды два – стеариновая свечка», говорил Пигасов, персонаж романа И.С. Тургенева «Рудин», иллюстрируя женскую логику. Но откуда возник этот запоминающийся образ? Сам Тургенев его придумал? Подсмотрел у кого-то? Вычитал у иностранных писателей? Где истоки этого образа?

Видите! Неизвестно и непонятно, а значит, есть научная проблема, а значит, может быть определена и цель научного исследования, например: «Изучение предполагаемых источников образа «стеариновой свечки» как иллюстрации женской логики».

Это, конечно, шуточный пример, однако в общем и целом суть верна: есть научная проблема – из нее можно вывести цель научного исследования.

Задачи исследования – это уже более мелкие, частные цели, их обычно от трех до пяти. Мы разбиваем проблему на фрагменты и рассматриваем эти фрагменты отдельно. Как в школе разбиваем задачу на действия и решаем их по порядку.

Формулировка названия работы

Вот, наконец, картина будущего исследования у нас в голове, мы уже любимся на нее. Самое время подумать над названием работы. При этом не будем забывать, что «как вы яхту назовете, так она и поплывет» (нет, нет, не бойтесь, название всегда можно исправить, но чем оно четче будет изначально, тем проще будет вам).

Лучше всего, если в названии вашей работы найдут себе место тема, объект и предмет. Например, «Имена персонажей в пьесе А.Н. Островского «Не так живи, как хочется» в контексте народной культуры». Тема этой статьи – пьеса А.Н. Островского, объект – имена персонажей, а на предмет указывает

словосочетание «в контексте народной культуры» (то есть имена рассматриваются не во всем объеме своей семантики, а только под определенным углом – через призму народной культуры).

Но совмещение темы, объекта и предмета в названии все же не является обязательным.

Осуществление

Разработка гипотезы

Подготовка к проведению исследования закончена, начинается непосредственная работа над вашим проектом. Переходным моментом является разработка гипотезы. Гипотеза – это своеобразное «забегание вперед». Вы как будто заранее предполагаете, как осуществите исследование и что получите на выходе. Вполне возможно, и ход, и результаты вашей работы в итоге будут отличаться от того, что вы сначала предположили. Но для того, что «запустить» научный поиск, гипотеза нужна.

Томас Кун в своей книге «Структура научных революций» пишет о том, что наука качественно двигается вперед не тогда, когда накапливает множество необъяснимых фактов, но тогда, когда появляется новый взгляд на мир, новая картина мира. Он называет ее парадигмой. Примерно то же самое происходит и «внутри» научного исследования. Именно гипотеза движет его вперед.

Определение плана

План – лучший помощник в любом деле (кроме разве что любви). Вспомните, какое огромное количество книг посвящено планированию, тайм-менеджменту! И то это книги, как правило, о планировании обычных, повседневных дел. А насколько сложнее рутины такая творческая область, как наука! Поэтому лучше всего составить план своей научной работы: как самих действий, которые вы будете предпринимать, так и того итогового труда, который должен выйти из-под вашего пера. Да, план будет видоизменяться, и, может быть, в итоге станет совершенно другим, не таким, каким был вначале. Но в вашей деятельности он вам однозначно поможет.

Работа с литературой

Осуществление исследования, конечно же, не может миновать обращения к трудам предшественников. Особенно если эти предшественники работали над той же темой, что и вы. Ознакомившись с работами ученых, вы, во-первых, избежите опасности заново открыть Америку (потратив на это уйму времени и сил) и, во-вторых, можете найти крайне важные для вас сведения или способы научной разработки объекта и предмета. Всегда помните фразу, которую часто приписывают Исааку Ньютону: «Если я видел дальше других, то потому, что стоял на плечах гигантов», – и не забывайте изучать предшественников.

Определение методологии

Методология – вот чему в первую очередь учится любой исследователь у своих предшественников, пока сам не достигнет научной зрелости.

Методы в каждой науке свои, однако в общем смысле можно сказать, что:

- Методы должны «соответствовать» тому материалу, который вы изучаете (лучше всего, если сам материал «подсказывает», как его нужно изучать).
- В применении методов не должно быть эклектики, они должны дополнять, а не противоречить друг другу.

Организация условий проведения исследования

Речь в данном случае идет о тех ресурсах, которыми вы располагаете:

- **Время** – если научное исследование для вас действительно важно, то лучше отложить другие дела, чтобы они не мешали (если такое возможно).
- **Личные ресурсы** – трудно проводить научное исследование, когда у вас есть проблемы со здоровьем или в семье, нехватка денег. Если эти проблемы можно решить – замечательно.
- **Внешние ресурсы** – если вам для работы нужен допуск к архивам, в библиотеки или лаборатории, нужны специальные материалы – лучше позаботиться об этом заранее. Наконец, если стоит вопрос о финансовой обеспеченности исследования, то его тоже можно попытаться согласовать на уровне соответствующих научных институций или получить грант.

Проведение исследования

Вот, наконец, все необходимые приготовления сделаны. Наступило самое время для главной работы. Но о ней-то мы как раз и не будем ничего говорить, ведь даже внутри одной науки исследования могут настолько отличаться, что едва ли их можно подвести под общий знаменатель.

Пусть же само исследование останется тем интимным моментом, куда не следует заглядывать постороннему глазу.

Обработка результатов и формулировка выводов

Самое сложное – позади. Теперь нужно сделать так, чтобы ваше исследование не пропало втуне. Для этого прежде всего следует обработать результаты и сформулировать выводы. Причем формулировки должны быть как можно более четкими – вы ведь занимаетесь наукой!

Необходимо сказать и об одном возможном грустном моменте. Бывает, что в результате исследования ученый получает совсем не те результаты, на которые рассчитывал вначале, и его гипотеза рушится. Что поделать, отрицательный результат – тоже результат. Вы, по крайней мере, отсекали еще один «лишний» для науки путь, что тоже неплохо.

Хотя, с другой стороны, стоит присмотреться, такой ли «лишний» этот путь антибиотиков, например, были открыты из-за неаккуратности (считай – ошибки) Александра Флеминга, а кардиостимулятор изобретен случайно – его творец решал на самом деле иную задачу.

Написание научной работы

После подготовки и проведения исследования наступает третий этап – ознакомление научного сообщества с вашей работой. Вы пишете научный текст. Жанров таких текстов много – от доклада и рецензии до учебника или монографии. И рекомендации по отношению к каждому жанру будут свои особенные.

Впрочем, вы ведь не проводите свое исследование в одиночестве. Попросите помощи у вашего научного руководителя. Если у вас еще нет научного руководителя, постарайтесь найти его: в школе это может быть учитель-предметник, в вузе – тот преподаватель, в чьи научные интересы входит ваша

тема. Если же у вас УЖЕ нет научного руководителя, то едва ли наши рекомендации будут вам интересны.

Да, и еще по поводу статей! Для аспирантов публикация научных статей обязательна. Для преподавателей вузов тоже. Так что этот момент никак нельзя упускать из виду.

Обнародование результатов

Не зарывайте свои таланты, старайтесь участвовать в конференциях, семинарах. Подготовьте доклад по материалам вашего исследования и выступите с ним. Наука движется вперед именно тогда, когда ученые делятся друг с другом результатами своих трудов!

Защита результатов исследования

Чаще всего мы проводим исследования не просто так, а в рамках написания курсовой работы, магистерской, кандидатской диссертации. А такие вещи требуют не просто написания, но и защиты. Подготовьтесь к этому. Помните, что (если, конечно, вы сами проводили исследование и писали текст) пусть и на небольшом участке научного поля, но вы являетесь уникальным экспертом и сможете защитить результаты вашей работы.

Глава 3. Разработка комплексов игровых упражнений развитие силовых качеств обучающихся 3-классов и проверка сель результативности в педагогическом эксперименте

3.1 Комплексы игровых упражнений развития силовых качеств обучающихся 3-класса

Учитывая возможности детей школьного возраста, можно выделить две основные задачи:

Первая задача — общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования

избирательных силовых упражнений. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному.

Вторая задача — разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

Третья задача — создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки.

Подбирая упражнения, следует учитывать эти задачи. В первую очередь, работу по развитию силовых качеств нужно строить при

соблюдении общих дидактических принципов: постепенности, доступности, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей (6, 11).

3.2 Реализация игровых упражнений на развитие силы у обучающихся - класса

Мышечная сила - одно из важнейших физических качеств, которое представляет собой способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Без достаточной силы невозможно овладение спортивной техникой, так как уровень ее развития в значительной мере определяет быстроту, выносливость и ловкость.

С помощью специальных силовых упражнений можно совершенствовать способность мышц к максимальному сокращению в различных условиях.

Дети любят соревноваться в силе: кто больше подтянется, сделает большее число сгибаний и разгибаний в упоре на полу, покажет большую силу на кистевом динамометре, поднимет большую массу. Нередко в этих соревнованиях выигрывает тот, кто имеет большую массу тела. Чтобы выяснить, кто сильнее, определяют не только абсолютную силу (силу без учета массы тела), но и относительную силу, силу на 1 кг массы. Например, один школьник поднял 30 кг, а другой - 40 кг, масса тела первого из них составляет 40 кг, второго - 60 кг. Кто же из них сильнее? Относительная сила первого школьника составляет $30:40 = 0,75$, а второго - $40:60 = 0,67$ кг. В данном случае первый школьник оказался сильнее второго, потому что у него показатель относительной силы выше.

Таблица 1. Комплексы игровых упражнений на развитие силовых качеств у обучающихся 3 класса на уроках физической культуры

п/п	Частота выполнения в неделю	Содержание игровых упражнений	Часть УРОка	Целевая направленность	Продолжительность	Методические указания
1.	1 раз в неделю на 1 уроке недели	Перетягивание каната	Основная часть	Комплексное развитие силовых качеств ОДА	-5'	Правильное положение тела, захват руками каната, командное взаимодействие детей, техника безопасности
2.		Кто дальше бросит набивной мяч, Р=1 кг	Основная часть	Развитие скоростносиловых качеств верхнего плечевого пояса	3'-5'	Одна нога впереди, руки с мячом за головой, сочетая движение начиная с ног, а затем движение РУК с

						выполнением броска
1.		Эстафета бег «тараканчиком»	Основная часть	Комплексное развитие силовых качеств ОДА	-5'	Передвижение лицом вперёд, не касаясь пола тазом
2.	1 раз в неделю на 2 уроке недели	Эстафета с выполнением упражнения на сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Основная часть	Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса	2'-У	Следить за техникой выполнения упражнения, не прогибаться в поясничном отделе
3.		Эстафета с подниманием туловища на кол-во/раз (15 раз)	Основная часть	Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса		Следить за правильностью выполнения поднимания туловища из положения лёжа

Если для тренировки гибкости в условиях дома не требуется, по существу, никакого оборудования, то для развития силы детей необходимо иметь дома несложное оборудование: гантели различной массы, эспандеры, мешки с песком (масса от 5 кг и выше). Помимо снарядов для развития силы можно использовать собственную массу тела и массу тела партнера: выполнение сгибаний и разгибаний в упоре, подтягиваний на перекладине, приседания с партнером на плечах, стоя у стены, броски набивных мячей, камней и др. Все это позволяет в любой семье заниматься силовыми упражнениями.

Упражнения для развития силовых способностей подразделяются на две большие группы. К первой относятся упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов. Упражнения с отягощениями эффективны тем, что они могут применяться с

разными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мышечные группы, так и на более мелкие. Эти упражнения можно облегчать или усложнять в зависимости от подготовки ребенка. Вторую группу составляют упражнения, отягощенный весом собственного тела, например ползание, лазанье, прыжки (4, 21).

Из всех упражнений для детей в первую очередь подходят упражнения динамического характера, связанные с толканием и бросанием утяжеленных предметов, а также упражнения, которые связаны с подниманием веса собственного тела, - различные прыжки, приседания, лазанье и ползание. Все эти упражнения не только содействуют развитию силы, но и совершенствуют быстроту движений, выносливость.

Необходимо правильно оценивать силовые способности каждого ребенка, что поможет в подборе упражнений, которые должны соответствовать его возможностям и постепенно усложняться с ростом этих возможностей.

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке.

Важно также темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньше число повторений, тем продолжительнее пауза для отдыха.

Дети младшего школьного возраста ещё плохо управляют напряжением, и в особенности расслаблением. Поэтому следует так заполнять паузы между повторениями, чтобы была обеспечена смена работающих мышц.

В силовых упражнениях предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища. Эти положения тела разгружают сердечнососудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений.

В процессе воспитания силовых способностей у детей используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями воспитания детей. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также возрастным и половым особенностям (16).

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, беседа. Эффективность процесса воспитания во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы многообразны. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит педагог по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеоманускрипты, видеоманускрипты.

Методы, используемые для воспитания силовых способностей также можно подразделить на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой методы.

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение

которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр.

Для игрового метода характерна, прежде всего, "сюжетная" организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного "сюжета" (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша). В рамках "сюжета" и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости (25).

Средства воспитания силы

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства

называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства:

1. Упражнения с весом внешних предметов: гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

— упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела

— упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

— упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

— ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения).

Дополнительные средства:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, бег против ветра и т.п.)

2. Упражнения с использованием сопротивления других предметов (резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.)

3. Упражнения с противодействием партнера.

Примерный комплекс упражнений для развития силы см. Приложение (2, 10, 14, 18, 20, 24).

3.3 Теоретический и статистический анализ исследование

Тесты для определения уровня развития силы

В практике физического воспитания количественно-силовые возможности оцениваются двумя способами:

1) с помощью измерительных устройств - динамометров, динамографов;

2) с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют измерять силу практически всех мышечных групп в стандартных заданиях (сгибание и разгибание сегментов тела), а также в статических и динамических усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении).

В массовой практике для оценки уровня развития силовых качеств наиболее часто используются специальные контрольные упражнения (тесты). Их выполнение не требует, какого-либо специального дорогостоящего инвентаря и оборудования.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения: прыжки через скакалку, подтягивания), отжимания от пола или от скамейки, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, прыжок в длину с места с двух ног, поднимание и опускание прямых ног до ограничителя, прыжок вверх со взмахом) и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания).

Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, отжиманий, время удержания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков), прыжков и т.п.

По основным контрольным упражнениям для определения силовых способностей были проведены тестирования учащихся 4-5 классов ООШ №26 г. Харцызска (см. Приложение Б).

По большинству из этих контрольных испытаний проведены исследования, составлены нормативы и разработаны уровни (высокий, средний, низкий), характеризующие разные силовые возможности (13, 24).

Тесты для определения уровня развития силы у детей 6- 7лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы											
	Высокий			Достаточный			Средний			Низкий		
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики												
Прыжок в длину с места (см)	142	138	134	130	128	125	122	120	115	110	106	103
Вис на согнутых руках(с)	24	22	17	15	12	10	8	7	5	4	3	2 и менее
Поднимание туловища за 30 сек (раз)	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13 и менее
Девочки												
Прыжок в длину с места (см)	130	125	120	117	114	110	105	107	104	100	95	94 и менее
Прыжки со скакалкой (раз)	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10 и менее
Поднимание туловища за 30 сек (раз)	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10 и менее

Тесты для определения уровня развития силы у детей 8–9 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы											
	Высокий			Достаточный			Средний			Низкий		
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики												
Прыжок в длину с места (см)	166	162	159	153	150	146	142	139	132	130	127	126 и менее
Вис на согнутых руках(с)	34	30	24	20	17	14	12	11	10	8	6	5 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Девочки												
Прыжок в длину с места (см)	154	150	145	140	137	134	130	126	120	117	115	114 и менее
Прыжки со скакалкой (раз)	24	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12 и менее

Поднимание туловища за 30 сек (раз)	30	27	25	24	23	22	21	20	19	18	17	15 и менее
-------------------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------------

Тесты для определения уровня развития силы у детей 10 лет

Контрольные упражнения	Уровни и баллы											
	Высокий			Достаточный			Средний			Низкий		
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики												
Прыжок в длину с места (см)	168	164	159	156	153	150	148	145	141	138	134	130 и менее
Вис на согнутых руках(с)	35	32	28	26	24	22	20	18	15	12	10	8 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	19	17	16	15	14	13	12	11	10	9	7
Подтягивание на перекладине (раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Метание мяча 150г (м)	37	34	31	29	27	24	23	21	20	19	18	17 и менее
Девочки												
Прыжок в длину с места (см)	157	152	146	142	140	135	130	128	124	122	120	118 и менее
Прыжки со скакалкой (раз)	30	27	25	23	22	21	20	18	16	15	14	13 и менее
Поднимание туловища за 30 сек (раз)	38	36	34	32	30	28	25	23	21	20	19	17 и менее

Выводы

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в младшем школьном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Основным физическим качеством является сила. Различают понятие абсолютной и относительной силы; два режима работы мышц : статический и динамический. При развитии этого физического качества следует обратить внимание на факторы, которые способствуют развитию силы.

Так как объектом исследования являются дети младшего школьного возраста, то и в процессе воспитания силы следует применять разнообразные и доступные методы и средства, которые будут интересны детям и понятны.

Необходимо правильно оценивать силовые способности каждого ребенка, что поможет в подборе упражнений, которые должны соответствовать его возможностям и постепенно усложняться с ростом этих возможностей.

С самого раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умение самостоятельно заниматься этими упражнениями в школе и дома. Важно учить детей организовывать и проводить физические упражнения, в том числе подвижные игры, со своими сверстниками.

У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов.

В процессе физического воспитания имеются большие возможности

для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка и др.). Важно уже в школьном возрасте формировать у детей понимание роли физического воспитания в подготовке к труду.

Хорошо поставленное физическое воспитание во многом способствует умственному развитию детей, так как обеспечивает оптимальные условия для нормальной деятельности нервной системы и других систем организма, что в свою очередь помогает лучшему восприятию и запоминанию.

Список использованных источников

1. Абрамова Е.А. Возрастная психология. - М.: Просвещение, 2005г. – 123с.
2. Андреева М.К. Упражнения для укрепления мышц живота и бедер. – М.: АСТ, 2008г. – 127с.
3. Булич К., Мурахов В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность и её стимуляции. - М.: Олимпийская литература, 2004. - 158 с.
4. Вавилова Е.Н. Развивай у школьников ловкость, силу, выносливость – М.: Просвещение, 2001. – 125с.
5. Венгер А.Л., Цукерман Г.А.. Психологическое обследование младших школьников. - М.: Владос-Пресс, 2005. - 159 с.
6. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. – К.: Освіта, 2006. - 256с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- М.: Олимпийская литература, 2003. – 268 с.
8. Волкова С.С. Как воспитать здорового ребенка. – К.: Освіта, 2001. – 93 с.
9. Дворкина Л.М. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств. –М.: Советский спорт, 2007. - 80с.
10. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: Творческий центр "Сфера", 2001. – 64с.

11. Кенеман А.В. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 2002 – 144 с.
12. Кенеман А.В. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. – М.: Просвещение. -2000г. – с.213.
13. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. 1-4 кл.: Пособие для учителя. – М.: Владос, 2002.- 144с.
14. Ковалько В.И. Младшие школьники на уроке. 1000 развивающих игр, упражнений, физкультминуток. – М.: Эксмо, 2006, 512с.
15. Купчинов Р.И. Физическое воспитание. – М.: ТетраСистемс, 2006. – 243с.
16. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей: . – 2-е изд., испр. – М.: Просвещение, 2000 – 284с.
17. Литвинов П., Погадаев А., Торочкова С., Шитова Е., Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. – М.: Просвещение, 2001. - 80с.
18. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 120с.
19. Пензулаева Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей. - М.: Просвещение, 2004 г. – 352 с.
20. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для учащихся 1 класса. //Начальная школа. – 2002г. –№10. – с. 61-65.
21. Симон Ф. Упражнения для мускулатуры. – М.: Диля, 2007. - 192
22. Смирнова Е.О. Детская психология, - К.: Освіта, 2003г. – 324с.
23. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.-368с.
24. Фокин Г. Ю. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов : Пособие для учителей, студентов педвузов. – М.: Школьная Пресса, 2003г. – 160с.

- 25.Лях В.П., Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 3-4 классов. - М.: Просвещение, 2002. - 142 с.
- 26.Лях В.И., Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 4-5 классов. - М.: Просвещение, 2002. - 122 с.
- 27.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.- М.,1998.
- 28.Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.- М.,1999.
- 29.Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. Лёгкая атлетика. - М : Просвещение, 1977. - 279 с.
- 30.Макаров А.Н., Сирис П.З., Теннов В.П. Лёгкая атлетика. - М : Просвещение, 1990.-205 с.
- 31.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1991. - 542 с.
- 32.Матвеев.А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ.- М.: Просвещение,1991.
- 33.Методика физического воспитания учащихся 5-8 классов: Пособие для учителя/ Под ред. Ляха В.И.- М., 1997.
34. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Кофмана Л.Б.- М.,1998.
- 35.Педагогика. Учебное пособие для пед. вузов и пед. колледжей/ Под ред. Подкасистого П.И.- М.: Педагогическое общество России,2000.
- 36.Петров П.К. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. — М.: Владос, 2002. — 110 с.
- 37.Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов. – 2-е изд.- М.: Академия, 2001.
38. Слостенин В.А, Исаев И.Ф,Мищенко А.И, Шиянов Е.Н. Педагогика. Учебное пособие для студентов пед. учебных заведений. – М.: Школа-Пресс,1998.

39.Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: Учеб. для вузов / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Terra-Спорт, 2001. - 520 с.

40. Сулейманов И.И., Хромин В.Г. Основы теории и методики физической культуры. – Омск: СибГАФК, 1997

41 Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов пед. институтов/ Под ред. Шиян Б.Н. – М.: Просвещение, 1988.

42. Харламов И.Ф.Педагогика: - М.: Высшая школа,1990.

○ **Правила соревнований**

○ Правила перетягивания каната не отличаются особой сложностью:

○ для участия требуется минимум восемь человек и судья;

- длина каната должна быть не меньше 33,5 м;
- веревка должна быть прочной (10-12 см толщины)

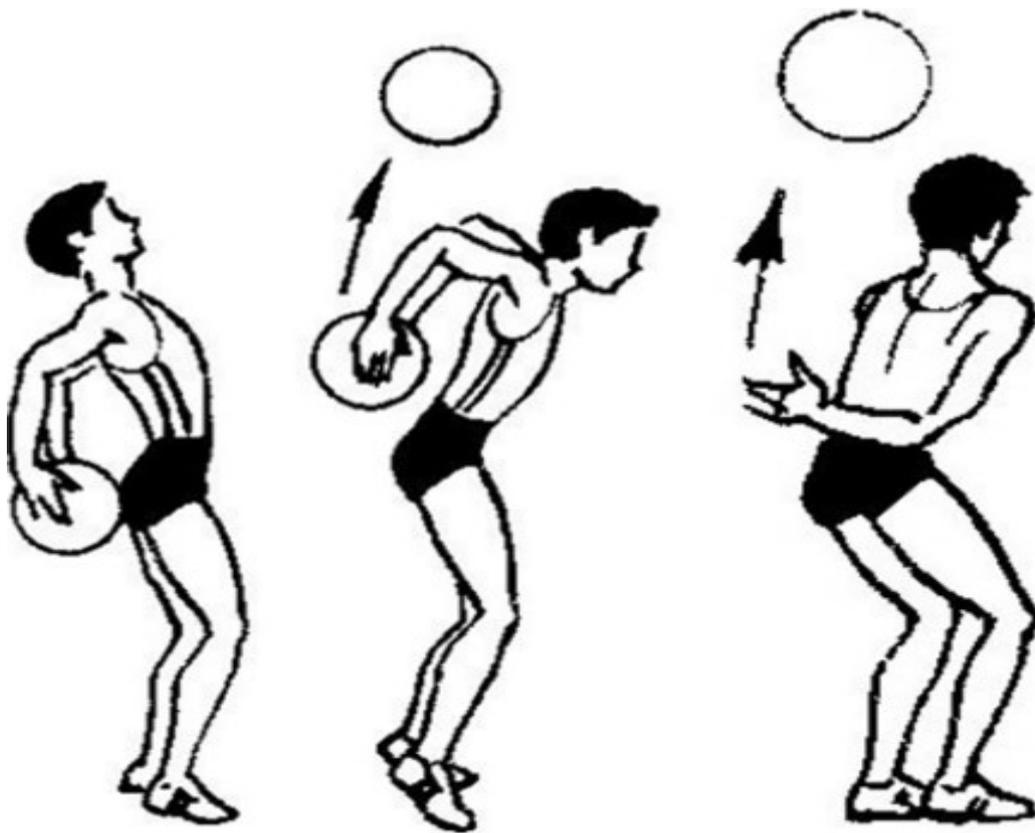


кто дальше бросит набивной мяч P=1кг

Чтобы развить в школьников ловкость, скорость, быстроту реакции, выносливость, меткость, способность быстро приспосабливаться к различным изменениям обстановки достигается путем выполнения упражнений с набивным мячом. Это упражнение имеет достаточно давнюю историю. В той или иной степени, подобные действия характерны практически каждой культуре, где практиковались разнообразные спортивные состязания

Особенности применения в школьных программах

Изначально важно отметить, что выполнение упражнения метания набивного мяча может иметь множество интерпретаций. Все зависит от цели, поставленной педагогом и необходимости развивать определенные группы мышц. Нужно обозначить, что вес набивного мяча, с помощью которого сдаются школьные нормативы, может составлять от 1 кг до 8 кг.



О технике бросков

Учитывая, что количество возможных вариантов выполнения упражнений с набивным мячом весьма обширна, рассмотрим наиболее часто практикуемые в школах упражнения, с помощью которых задействуют максимальное количество мышц, а также поддерживается реальный интерес учеников к выполнению упражнения.

Эстафета бег тараканчиком

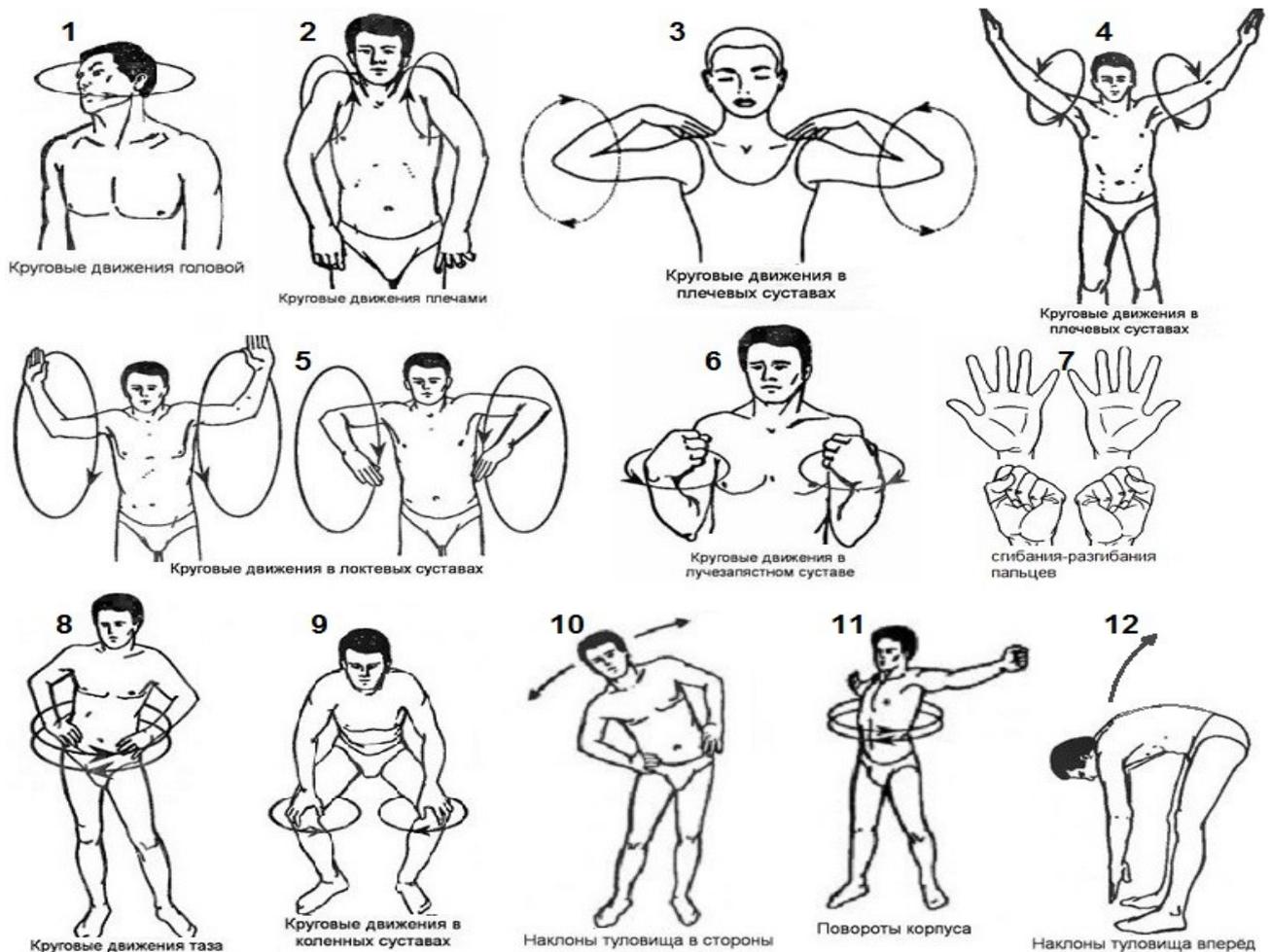
«Тараканчики» Участники принимают позу «бегущих тараканчиков» с мячом, т.е. присед с опорой на руки сзади, и по команде начинают бег до отметки и обратно. Следующий участник может начать движение, когда ему передадут мяч. Очень важно не потерять мяч, поэтому тот, кто

прошел свой этап, может сопровождать (страховать) своего товарища сбоку

<p>И.п. -основная стойка. Наклон головы. На счет «раз» - вперед; на счет «два» - назад, на счет «три» - вправо, на счет «четыри» - влево</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь. Круговые вращение руки и плечи. Вращение 4 оборота вперед и назад</p> <p>И.п. -стойка ноги врозь. Круговые вращение таза. Вращение таза на левую и правую сторону.</p> <p>И.п. - основная стойка. На счет «раз» - отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову; вернуться в и.п.</p> <p>И.п. – стойка ноги врозь. На счет «раз» - прыжком ноги вместе, руки в стороны; на счет «два» - прыжком ноги врозь, руки вниз.</p> <p>И.п. - основная стойка. Прыжковые упражнений. по 10 раз прыжки двумя ногами, прыжки одной ног</p>	<p>Следить за осанкой и точностью положения головы.</p> <p>Спину и голову стараться держать прямо.</p> <p>Поворот выполнять в поясничной части туловища</p> <p>При наклонах ноги прямые.</p> <p>Амплитуда движений должна нарастать постепенно до касания пальцами (или даже ладонями) пола.</p> <p>Поднимая ногу, руки не сгибать, голову не опускать. Нога должна быть выпрямлена полностью.</p> <p>Опуская ногу спину слегка приподнять. Дыхание равномерное.</p> <p>Прыгать мягко, на носках. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.</p>
---	---

эстафета с выполнением упражнения на сгибание и разгибание рук в упоре лежа

-).Каждый из вас научился проводить разминку самостоятельно.
- Начинаем с ходьбы на месте, используем бег на месте или на тренажере (если есть в наличии),прыжки на месте - для разогрева всего организма.
- 2).Переходим к основным упражнениям для разогрева суставов.
- Любая разминка должна начинаться с головы, а затем - по направлению к ногам. Без резких движений. Всего 5 основных - для шеи (головы), плеч, рук, пояса, ног - по 8 повторов для группы 4 года обучения, 6 повторов –для 2 года и 4 повтора – для 1 года обучения (в том числе для воспитанников дошкольных групп «Стимул 5+»):



**КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-5 КЛАССОВ**

Тема: «Прыжки в длину с места. Учить сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.

Основные цели и задачи:

- научить прыжкам в длину с места;
- научить сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа;
- научить технике челночного бега;
- содействовать развитию силы и силовой выносливости

Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Время	Организационно-методические указания

1	2	3	4	5
<p>Вводно-подготовительная часть – 9-12 мин</p>	<p>Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.</p> <p>Создать целевую установку на достижение конкретных результатов.</p> <p>Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу (4,5)</p> <p>Содействовать развитию внимания и быстроты реакции на звуковой и зрительный сигнал</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение класса в шеренгу, обмен приветствиями. 2. Сообщение задач урока учащимся. 3. Краткая беседа с учениками о технике безопасности (соблюдать дистанцию, наличие спортивной обуви и одежды). 4. Ходьба в колонне по одному в обход зала. <ol style="list-style-type: none"> 4.1. <i>На носочках</i>, руки на пояс. 4.2. <i>На пятках</i>, руки за голову. 4.3. <i>На внутреннем своде стопы</i>, руки на пояс. 4.4. <i>На внешнем своде стопы</i>, руки на пояс. 4.5. Ходьба по диагонали, с высоким <i>подниманием бедра</i>. 5. Бег в колонне по одному, в среднем темпе. <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Бег, 	<p>20-25 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>2 мин</p> <p>2 круга по залу</p> <p>2 мин</p>	<p>Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд. Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания учащимися их формулировок.</p> <p>Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки.</p> <p>Смену способов передвижения выполнять</p>

	<p>Содействовать развитию внимания и быстроты реакции на звуковой и зрительный сигнал.</p> <p>Организовать учащихся к выполнению общеразвивающих упражнений.</p> <p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности шейного отдела (упр 1,2)</p>	<p>приставными шагами, <i>левое плечо вперед</i></p> <p>5.2. Бег приставными шагами, <i>правое плечо вперед.</i></p> <p>6. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>6.1. Построение в одну шеренгу. Расчет на первый – второй – третий – четвертый.</p> <p>6.2. Перестроение в четыре колонны.</p> <p>Упр 1 И.п. – ноги на ширине плеч; руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево</p> <p>Упр 2 И.п. – ноги на ширине плеч; руки на поясе. Вращение головой вправо - влево</p> <p>Упр 3 И.п. – основная стойка, руки на поясе. Выпад вперед правой ногой, смена ног,</p>	<p>6 мин</p> <p>30сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин</p>	<p>по сигналу учителя.</p> <p>Обратить внимание учащихся на сохранении принятой дистанции.</p> <p>Обратить внимание учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.</p> <p>Смену способов передвижения выполнять по сигналу учителя.</p> <p>Первые номера</p>
--	---	--	--	--

	<p>Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности голеностопных суставов (упр 3,4,5,6).</p> <p>Подготовка голеностопного сустава к основной части занятия</p> <p>Организовать учащихся к выполнению основной части урока.</p>	<p>выпад вперед левой ногой.</p> <p>Упр 4 И.п. – ноги врозь, руки на поясе. Прыжки вперед – назад на носочках.</p> <p>Упр 5 И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок.</p> <p>Упр 6 И.п. – ноги врозь, руки на поясе. Вращение стопой по часовой стрелке и против.</p> <p>7. Левая рука вверх. Поворот через левое плечо, построение в одну шеренгу. Поворот.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p>	<p>остаются на месте; вторые делают два шага вперед; третьи номера делают четыре шага вперед; четвертые номера делают шесть шагов вперед.</p> <p>Упражнения проводятся под счет учителя;</p> <p>Упражнения проводятся под счет учителя;</p> <p>Акцентировать внимание учащихся на выполнении глубокого выпада.</p>
--	---	--	--	--

				<p>Выполнять упражнения под счет учителя, на 4 счета.</p> <p>Следить за плавностью выполнения упражнения.</p>
<p>Содействовать развитию внимания и четкому выполнению поставленной задачи.</p> <p>Ознакомить с техникой прыжка.</p>		<p>1. Расчет на первый – второй. Построение в две колонны. Вторая колонна уходит за учителем и встает на противоположной стороне зала.</p> <p>2. Учитель демонстрирует технику прыжка с места и объясняет технику безопасности при прыжке.</p> <p>Поставить стопы, согнуть ноги, отвести руки назад, толчок двумя ногами, приземление на две стопы, согнутые в</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Выполнять перестроение и передвижение по команде и под счет учителя.</p>

<p>Ознакомить с техникой сгибания и разгибания рук в упоре лежа.</p>		<p>коленном суставе, плечи вперед, взмах руками вперед.</p> <p>3. Прыжки в длину с места по команде учителя.</p> <p>4. Прыжки в длину с места с фиксированием результата.</p> <p>5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учитель демонстрирует упражнение. Упор лежа. Ноги упираются в пол пальчиками. Туловище параллельно полу.</p>	<p>3 мин</p> <p>7 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Обратить внимание на приземление на обе стопы.</p>
<p>Ознакомить учащихся с техникой челночного бега.</p>		<p>6. Класс выполняет задание по команде учителя. «Полжима» - 10 раз. Полное «отжимание» – 10 раз.</p> <p>7. Челночный бег. Учащиеся выстраиваются в шеренгу с противоположных сторон зала, с интервалом в полтора - два метра. На расстоянии 10 метров от каждой команды фишками обозначена линия касания.</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Акцентировать внимание учащихся на выполнение упражнения без касания пола.</p> <p>Отметить ошибки.</p> <p>Отметить</p>

<p>Способствовать закреплению навыков, полученных на уроке.</p> <p>Способствовать развитию согласованности действий, взаимопонимания с партнером, воспитание командного духа и соперничества, воспитание чувства любви к занятиями физическими упражнениями.</p>		<p>Участники каждой команды, по свистку, выполняют челночный бег с касанием линии рукой.</p> <p>8. Челночный бег на время с фиксированием результата.</p> <p>9. Эстафета «Передай другому». У первых участников команды эстафетная палочка. На противоположном конце зала лежат фишки. По сигналу учителя обучающиеся бегут к фишкам, оббегают ее и возвращаются к своей колонне. Передают эстафетную палочку следующему участнику. Эстафета заканчивается, когда пробегут все участники.</p> <p>10. Назначить дежурных, убрать спортивный инвентарь.</p>	<p>7 мин</p> <p>5 мин</p> <p>30 сек</p>	<p>обязательность касания пола.</p>
--	--	--	---	-------------------------------------

				Отметить ошибки и победителей.
Заключительная часть 3-5 мин	Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение класса в шеренгу. 2. Подведение итогов занятия. 3. 4. Выполнить команду «До свидания!», «Разойдись!» 	<p>30сек</p> <p>2 мин</p> <p>30 сек</p>	Анализ наиболее часто встречающихся ошибок. Отметить лучших.

Части урока и их продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений.	Содержание учебного материала.	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Вводно-подготовительная часть. 15 минут	Организовать класс для проведения урока. Подготовить организм учащегося к основной части урока: а) подготовить сердечно-сосудистую систему к выполнению заданий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу. Рапорт. Сообщение задач урока. 2. Ходьба в обход по залу в колонне по одному а) ходьба без задания б) ходьба на носках, руки в стороны. в) ходьба на пятках, 	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>60 м</p> <p>30 м</p> <p>30 м</p>	Команду подавать четко, добиваться организованного выполнения. Следить за дистанцией и правильностью

		руки за спину.	3 мин	тью
			100 м	выполнени
		3. Бег по залу	60 м	я задания.
		а) бег без задания		
		б) бег с захлестыванием голени назад	60 м	Указать
		в) бег с высоким подниманием бедра	100 м	темп бега,
		г) Приставной шаг правым боком; левым боком		чтобы
		д) бег переходящий в ходьбу.		избежать
				столкновений и травм.
		4. Выполнить комплекс ОРУ с набивными мячами.	15 раз	Следить за дистанцией и
		а) И.п. – основная стойка; мяч в руках. Подъем прямых рук вверх.	15 раз	правильностью выполнения задания.
		б) И.п.- основная стойка, мяч в руках, прижат к груди. Сгибание и разгибание рук вперед.	15 раз	Для выполнения ОРУ класс необходимо
		в) И. п. – основная стойка, мяч держится двумя руками за		о
				перестроить в 2 шеренги.
				Следить за амплитудой

		<p>головой. Сгибание туловища вперед.</p> <p>г) И.п. - ноги врозь, туловище наклонено вперед параллельно полу, мяч в двух руках прижат к груди. Сгибание и разгибание рук.</p> <p>д) И.п. – основная стойка, мяч в двух руках за головой. Приседания.</p> <p>е) И. п. – присед, ноги вместе. Мяч в двух руках за головой. Выпрыгивания наверх.</p> <p>ж) И.п. – упор лежа, мяч на полу. Отжимания. Мальчики Девочки</p>	<p>15 раз</p> <p>10 раз.</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>движений. Следить, чтобы упражнения выполнялись строго под счет. Следить за правильным выполнением упражнений.</p>
<p>2. Основная часть. 25 минут</p>	<p>Повторение техники метание набивного мяча весом 1 кг.</p>	<p>5. Показ слайдов: 1. Способы метания набивного мяча. 2. Бросок из-за головы двумя руками с одного шага. 3. Бросок от плеча</p>		

		<p>одной рукой.</p> <p>4. Бросок двумя руками от груди.</p> <p>5. Сидя на полу, ноги врозь, бросок двумя руками из-за головы.</p>		
	<p>Повторить технику выполнения бросков мяча различными способами: постановка ног, рук, правильная работа туловища.</p>	<p>6. Бросок из-за головы двумя руками с одного шага.</p>	1 раз	<p>Для выполнения бросков класс необходимо перестроить в четыре колонны. Следить за правильностью выполнения броска. Выполнять броски и идти за мячом только по команде учителя. Следить за соблюдением техники безопасности.</p>
		<p>7. Бросок от плеча правой рукой.</p>	1 раз	
		<p>8. Бросок от плеча левой рукой.</p>	1 раз	
		<p>9. Бросок двумя руками от груди.</p>	1 раз	
		<p>10. Сидя на полу, ноги врозь, бросок двумя руками из-за головы.</p>	2 раза	
		<p>11. Игра «Перестрелка».</p>	10 мин	

				Следить за соблюдением правил игры.
3. Заключительная часть 5 минут	Содействовать осмыслению учащимся результативности собственной учебно-познавательной деятельности.	12. Построение в шеренгу. 13. Подведение итогов урока: оценка степени решения задач, выявления мнений учащихся о результативности и их деятельности и выставление оценок за урок (оценка выполнения ОРУ с набивными мячами)	5 мин	Стимулировать учащихся к самоанализу результатов собственной деятельности на уроке.

Конспект урока физической культуры для учащихся 6-а класса.

Тема урока: Повторение техники бросков набивного мяча весом 1 кг различными способами.

Основные задачи:

1 Повторение техники выполнения бросков набивного мяча весом 1 кг различными способами с помощью теоретического материала и практических заданий;

2 Способствовать координации движений применительно к броскам набивного мяча;

3 Способствовать воспитанию умения работать в группе, соблюдая технику безопасности;

4 Способствовать закреплению у учащихся знаний о технике выполнения бросков набивного мяча различными способами.

Место проведения занятия: спортивный зал

Время проведения: 11 – 11.45

Дата проведения: 24.04.2014г.

Анализ урока.

Данный урок был направлен на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;

Положительное отношение к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствоваться имеющимися;

Осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности;

Умение оценивать своих действий и поступков;

этических

чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости.

Коммуникативные: уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, уметь сотрудничать в паре, в группе;

Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу;

планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции,

действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности; адекватно оценивать свои достижения; осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные: в заключительной части урока уметь оптимизировать дыхание и частоту сердечных сокращений.

Знать технику метание набивного мяча весом 1 кг различными

Правильно выполнять общеразвивающие упражнения с набивными мячами весом 1 кг;