

Методика развития физических качеств на уроках физической культуры

Соловьев Александр Александрович
 учитель физической культуры
 СОШГ им. Шапық Шөкин города Павлодара

В условиях школьного урока по физической культуре в средней школе наиболее эффективным методом развития физических качеств по утверждению специалистов сферы физической культуры и спорта (Романенко В.А.; Гуревич И.А.; Шолих М.) принято считать круговой метод, основная задача которого – «эффективное развитие двигательных качеств в рамках ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений». При этом особо следует выделить, что развитие двигательных качеств не препятствует и не расходится с освоением программного материала.

Круговая тренировка имеет «весьма эффективную форму физической подготовки» учащихся, благодаря следующим возможностям:

Во-первых, можно использовать упражнения широкой направленности, которые позволяют оказывать разностороннее воздействие на организм человека, совершенствуют и развивают различные двигательные навыки и качества;

Во-вторых, методика круговой тренировки обеспечивает высокую моторную плотность занятия и позволяет относительно точно дозировать физическую нагрузку;

В-третьих, подбор упражнений на «станциях» возможно согласовывать с программным материалом; И последнее, круговая тренировка позволяет оптимизировать процесс физической подготовки в рамках школьного урока, а также дает возможность одновременно и самостоятельно выполнять упражнения с большим количеством занимающихся.

Основа круговой тренировки – это «серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений». Упражнения подбираются и объединяются в комплексы в соответствии с определенной упорядочивающей схемой.

В «круговой тренировке» имеется ряд методических вариантов, которые направлены на комплексное развитие физических качеств. Основные

варианты выполнения комплексов: по типу «непрерывного длительного упражнения»; по типу «интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха»; по типу «интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха».

Как указывает Л.П. Матвеев, «в круговой тренировке хорошо сочетаются достоинства избирательно-направленного характера и общего, комплексного воздействия, а также строго упорядоченного и вариативного воздействия. Наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект переключения (смены деятельности), что создает благоприятные возможности для проявления высокой работоспособности».

Исходя из цели исследования, разработана методика физической подготовки старшеклассников на уроках физической культуры в школе, отличительной особенностью которой является комплексный подход при развитии силовой выносливости, гибкости и общей выносливости в режиме «круговой тренировки по типу интервального упражнения». Данная методика позволяет своевременно совмещать развитие силы и гибкости в процессе выполнения комплекса упражнений.

Упражнения подобраны и объединены в комплексы в соответствии с определенной упорядочивающей схемой. Упражнения на силовые способности чередуются с упражнениями на гибкость. Упражнения на выносливость выполняются отдельным комплексом. Упражнения выполняются в последовательном порядке прохождения «станций», расположенных по кругу. При разработке комплекса учитывались требования учебной программы для учащихся старшего школьного возраста.

Для проведения занятий по круговой тренировке составлено три комплекса по 6 упражнений в каждом. Основу тренировки составляет «серийное повторение нескольких видов физических упражнений по типу интервального упражнения».

Методика развития отстающих физических качеств старшеклассников на уроках физической культуры.		
Средства	Методы	Параметры
На развитие гибкости: 1.1. Махи ногами вперед из положения стоя у гимнастической стенки. 1.2. Наклоны вперед из положения сидя. 1.3. Наклоны туловища из положения		

<p>стоя, к прямой опорной ноге другая нога в упоре на гимнастической стенке.</p> <p>1.4. Наклоны туловища вперед из положения стоя одна нога выпрямлена вперед в упоре на гимнастической стенке.</p> <p>1.5. Поднимание ног за голову из положения лежа на спине.</p> <p>1.6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p>		<p>Количество занятий в неделю: 2.</p> <p>Соотношение упражнений, направленных на развитие силовых способностей и гибкости в общей структуре комплексов 1 и 2: 50 - 50%.</p> <p>На 1 круг комплексов 1 и 2 отводится 3 мин. 40 с. (20 x 20 с)</p> <p>На комплекс 3 – 3 мин. 15 с. (20 x 15 с).</p> <p>Комплексы упражнений используются в следующих частях занятия:</p>
<p>На развитие силовых способностей:</p> <p>2.1 Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамьи.</p> <p>2.2. Подъем ног под прямым углом в висе.</p> <p>2.3. Подтягивание в висе широким и средним хватом.</p> <p>2.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>2.5. Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа.</p> <p>2.6. Выпрыгивание из упора лежа</p>	<p>Упражнения на силовые способности и гибкость объединены в два комплекса (1 и 2) по 6 упражнений в каждом.</p> <p>Выполняются в режиме «круговой тренировки по типу интервального упражнения».</p>	<p>Вводно-подготовительная часть, комплексы 1 и 2 (один круг - 3 мин. 40 с.);</p> <p>Основная часть, комплексы 1 и 2 (два круга - 8 мин.), комплекс 3 (четыре круга - 13 мин. 30 с.)</p>
<p>На развитие выносливости:</p> <p>3.1. Прыжки через скакалку.</p> <p>3.2. Подтягивание из положения лежа.</p> <p>3.3. Перепрыгивание через гимнастическую скамью с продвижением вперед.</p> <p>3.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>3.5. Подтягивание лежа на гимнастической скамье с продвижением вперед.</p> <p>3.6. Подъем на тумбу.</p>	<p>Упражнения на выносливость объединены в один комплекс (3).</p> <p>Выполняются в режиме «круговой тренировки по типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность на развитие общей выносливости)</p>	

Литературные источники:

1. Гуревич, И.А. «Круговая тренировка» при развитии физических качеств [Текст] / И.А. Гуревич // Физическая культура в школе. - 1985. - №3. - С. 256
2. Лутковская, О.Ю. Динамика физической подготовленности детей среднего и старшего школьного

- возраста [Текст] / О.Ю. Лутковская // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. - Т. 2. - № 2. - С. 44-49
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев // Учеб. для интов. физ. культуры. - М: Физкультура и спорт. - 1991