

# РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Выступление учителя физической культуры

МБОУ СОШ №14

Зеровой Марии Юрьевны

Процесс воспитания двигательных качеств является одним из основных вопросов при проведении уроков физической культуры. Одно из определений физическим двигательным качествам дал Б.А.Ашмарин: «Под физическими качествами понимают определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность».

К числу основных физических качеств, обеспечивающих всё многообразие решения двигательных задач, относят силу, выносливость, быстроту и ловкость на приобретенных в начальной школе двигательных умениях и навыках.

В настоящее время основным направлением оптимизации процесса физической подготовки учащихся в школе остается совершенствование методов развития двигательных качеств, привитие учащимися навыков и любви к физическим упражнениям, нагрузкам.

Однако эффективность усилий учителя в повышении физической подготовленности каждого ученика во многом зависит от умения управлять учебным процессом, комплексно воздействуя на развитие основных двигательных качеств.

Важнейшим требованием к комплексному развитию двигательных способностей у школьников является сочетание всесторонности и дифференцированности воздействий на организм, а также адекватность нагрузки индивидуальным особенностям и возрастно-половым возможностям младших, средних и старших школьников.

Развитие физических качеств всегда рассматривается отдельно, сам же процесс развития двигательных качеств это один из элементов единого процесса физического образования, цель которого научить управлять собственными двигательными действиями. И очень важно, чтобы двигательные качества развивались своевременно и, главное, гармонично.

На уроках физической культуры основное внимание уделяется по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, скоростной выносливости, гибкости) и координационных (быстроты построения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость)

способностей.

Не только не оправдано, но и вредно наращивать силу в ущерб, например, быстроте, ловкости, выносливости, но и одна выносливость не сделает человека гармонически развитым. Физические качества не могут быть направлены вне каких либо конкретных действий. Это не абстрактные и не отвлеченные понятия. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств, поэтому разделение на отдельные двигательные качества условно. И мы знаем, что есть такие понятия как комплексное воспитание физических качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость, взрывная сила и т.д. И это основные качества, которые мы развиваем на уроках.

Методика развития двигательных качеств и использование средств и методов по этапам, годам или четвертям обучения предусматривает определенную последовательность, связанную с условиями занятий и особенностями возрастного развития организма школьников.

На уроках также используется наглядное пособие - карточки, карточки для работы по станциям. Большинство упражнений, включенных в карточки, уже знакомы ученикам, поэтому при их выполнении нет затруднений. Но если есть необходимость, то отдельные упражнения сначала разучиваются с обучающимися.

Один из методов РДК является метод «круговая тренировка».

Методической основой «круговой тренировки» является многократное выполнение определенных движений, в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств.

На таких занятиях появляется реальная возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо увязываются с материалом уроков, способствуют общему физическому развитию.

Круговая тренировка, как интегральная форма физической подготовки, приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Существенным является и то, что круговая тренировка обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет предельно эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку

Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Правильное распределение станций позволяет специально подобранными упражнениями целенаправленно развивать физические качества и закреплять полученные на уроках умения и навыки. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз), с измерением пульса и построение графика.

Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других, что для выполнения упражнений целесообразно использовать снаряды, находящиеся в зале, причем так, чтобы не передвигать их далеко.

Круговая тренировка на уроках физического воспитания *хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике*, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

### **Комплекс упражнений для уроков по баскетболу.**

- 1.Переходить через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку.
- 2.Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.
- 3.Из высокого старта челночный бег с ведением мяча.
- 4.Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.
- 5.Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.
- 6.Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку и ловля после отскока.
- 7.Прыжки через гимнастическую скамейку "змейкой" с последующим повторением задания.
- 8.Стоя на месте, вращать гимнастический обруч на поясе.
- 9.Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед.

## **Комплекс упражнений для уроков по волейболу.**

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.
3. Из основной стойки, не отрывая ног и не сгибая коленей, через упор согнувшись переходить в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
4. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками в стенку на высоте 2-3 м.
5. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
6. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от стенки на уровне головы.
7. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.
8. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго). Одновременные наклоны и выпрямление туловища первым партнером, сгибание и разгибание ног вторым.
9. Прыжки "змейкой" через гимнастическую скамейку с повторением задания.

Содержание круговой тренировки на уроках составляют и игровые станции. В течение урока учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

### Игра «Змейка»

#### Описание игры

Класс делится на группы, каждой группе дается кубик с цифрами на грани от 1-6. Один человек из команды бросает кубик, какое число выпало столько ходов фишкой делает по змейки. Цифра - это какое задание нужно выполнять и сколько раз. Выигрывает группа которая первая прошла всю змею.

## **РДК с упражнениями баскетбола**

(по 4 человека в группе)

**1-6** штрафной бросок (на 4чел)

**7-15** отжимание

**16-25** ведение мяча в движении

**26-33** степ тест

**34-40** передача мяча в парах(на 4чел)

**41-47** поднимание туловище

**48-58** броски в кольцо с любой точки(на 4чел) **59- 66** сгибание и разгибание рук стоя у гимнастической стенке.

**67-74** передача мяча в стену (на 4чел)

**75-82** сидя, упражнение «велосипед» (на 4чел)

**83-88** ведение мяча на месте (на 4чел)

**89-94** прыжки через скакалку

**85-100** передача мяча по квадрату (на 4чел)

В последние годы РДК метод круговой тренировки в связи с её эффективностью уделяется большое внимание специалистами в области физической культуры и спорта. Эффективность заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Ученикам достаточно один раз "пройтись" по всем станциям, чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку.

Применение круговой тренировки для РДК позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени.