

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Основное содержание занятий составляет активная, направленная на физическое совершенствование человека, двигательная деятельность. Деятельность занимающихся в любом занятии состоит из ряда относительно самостоятельных элементов: физические упражнения, подготовка к их выполнению, активный отдых. Способ взаимосвязи, или структура элементов содержания, составляет форму занятий физическими упражнениями.

К ней относятся: порядок выполнения упражнений, характер взаимоотношений занимающихся, их организация и т.д.

В каждом отдельном случае форма должна соответствовать содержанию занятия, что является одним из основных педагогических правил качественного его проведения.

Форма занятий активно влияет на их содержание, что обеспечивает должный успех деятельности занимающихся, в противном случае, результаты занятий будут хуже.

Постоянное пользование одними и теми же формами занятий сдерживает совершенствование физической подготовленности занимающихся.

Факт активного влияния формы занятий на их результаты указывает на необходимость самого серьезного отношения к ней. Этим и объясняется, почему в теории физического воспитания вопросам построения занятий физическими упражнениями придавалось большое значение.

Урочные формы занятий

Все урочные формы занятий физическими упражнениями можно подразделить по направленности на уроки общей физической подготовки, тренировочные уроки по видам спорта и уроки профессиональной прикладной физической подготовки.

Уроки общей физической подготовки проводятся со своими возрастными группами – в детском саду, школе, вузе, группах общей физической подготовки для взрослых.

Спортивно-тренировочные занятия используют в работе с занимающимися избранным видом спорта. Они требуют специфической методики проведения.

Уроки профессионально-прикладной физической подготовки проводятся с подростками, юношами, взрослыми. Для этих уроков характерно обучение двигательным действиям, идентичным содержанию профессионального труда.

По характеру учебной работы выделяют уроки освоения нового учебного материала, уроки его совершенствования и закрепления, уроки смешанного типа и контрольные уроки.

Специфических методических приемов требует также проведение уроков в разных условиях в зависимости от места и времени: в зале, на площадке (стадионе), в условиях естественной местности; зимой, летом и в межсезонье. Урочные формы занятий в физическом воспитании и спорте

1. Типичные признаки урока по физической культуре:

- Урок – основная форма занятий, имеющих образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место которых предопределяется программой, планом и расписанием.
- Деятельностью занимающихся управляет педагог по физическому воспитанию, который организует занятие, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность.
- Строго соблюдается частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь.
- Поведение и взаимоотношения участников урока, а также внешние условия его проведения (обстановка, инвентарь и оборудование) регламентируются так, как это необходимо для решения его главных задач.
- Контингент занимающихся, как правило, постоянен и относительно однороден.

Занятия, характеризующиеся такими признаками можно назвать собственно-урочными. В системе физического воспитания они наиболее широко представлены в программах образовательных учреждений, особенно в школьных.

Аналогичные признаки имеют спортивно-тренировочные занятия, организуемые тренерами в ДЮСШ, спортклубах, командах и т. п. Однако они характеризуются следующими особенностями: 1)направленностью на совершенствование в избранном виде спорта; 2)широкой вариативностью занятий в спорте.

Эффективность любого урока связана, прежде всего с четкой, правильной постановкой задач, решаемых в его основной части.

По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков:

- Уроки освоения нового материала. Для них характерно широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность.
- Уроки закрепления и совершенствования учебного материала.
- Контрольные уроки, предназначенные для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков .

Для урочных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, которая состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Неурочные формы занятий

Для неурочных форм занятий физическими упражнениями характерна самостоятельная организация деятельности в целях укрепления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, закаливания и лечения, воспитания физических и волевых качеств, а также обучения определенным действиям.

Индивидуальные занятия физическими упражнениями обычно проводятся в виде зарядки, гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, самостоятельной физической и спортивно-технической подготовки, прогулок и некоторых других занятий.

Гигиеническая гимнастика, закаливающие процедуры, прогулки – эти виды доступны каждому при минимальной затрате сил и времени.

Более сложна самостоятельная физическая подготовка (общая, спортивная, профессионально-прикладная). Занятия ею отличаются разнообразием задач и

упражнений, требуют больше времени, специального режима жизни, определенных знаний теории и методики физического воспитания. Проведение занятий индивидуально основано на энтузиазме, инициативе и самодисциплине человека. Неурочные формы занятий

В массовой физкультурно-спортивной практике применяются малые, крупные и соревновательные формы занятий неурочного типа.

Для малых форм занятий характерны:

1) относительно узкая направленность деятельности занимающихся по сравнению с урочными и крупными формами занятий. Поэтому здесь решаются лишь отдельные частные задачи: а) умеренное повышение тонуса и ускорение вработывания систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (формы: утренняя гигиеническая гимнастика, вводная производственная гимнастика); б) текущая оптимизация динамики оперативной работоспособности во время работы и профилактика ее неблагоприятных влияний на организм (формы: физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха); в) поддержание отдельных сторон, приобретенной тренированности и создание предпосылок для повышения эффективности основных занятий (домашние задания по школьному курсу физического воспитания и в спорте);

2) незначительная продолжительность занятий (от 2—3 до 15—20 мин);

3) отсутствие или невыраженность структуры построения занятия, т.е. подготовительной, основной и заключительной части, например оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки и т.п.;

4) невысокий уровень функциональных нагрузок.

Следует отметить, что малые формы занятий играют дополнительную роль в общей системе занятий физического воспитания. К крупным формам занятий неурочного типа относятся:

1) самостоятельные (самодетельные) тренировочные занятия (например по ОФП, атлетической гимнастике и др.). Они требуют от занимающихся определенной «физкультурной грамотности», особенно методического характера, для правильного построения занятия, корректного регулирования нагрузки, осуществления самоконтроля;

2) занятия, связанные с решением задач оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера. К ним можно отнести занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, ушу, турпоходы, ходьбу на лыжах, массовые игры и т.п. Основные характерные черты этих занятий: умеренность нагрузки без кумулятивного утомления; отсутствие жесткой регламентации; свободное варьирование поведения.

К соревновательным формам организации занятий относятся:

1) собственно спортивные соревнования, предполагающие максимальную реализацию возможностей занимающихся. Для них присущи: четкая регламентация предмета, способов и условий состязаний официальными правилами, регулирования порядка состязаний, наличие судейства и др.;

2) соревновательные формы занятий (например, контрольные уроки, зачеты, сдача нормативов и др.). Здесь признаки, присущие спорту, частично отсутствуют либо менее выражены.

В зависимости от численного состава занимающихся физическими упражнениями различают индивидуальные и групповые формы занятий.

Занятия неурочного типа в отличие от урочного осуществляются на основе полной добровольности.

Самодеятельные групповые занятия

Типичными для них являются игры, туристические походы, состязания и другие виды занятий физическими упражнениями под руководством чаще всего выбранного, а иногда и назначенного лица.

По направленности игры можно подразделить на учебно-тренировочные, оздоровительные, игры-развлечения и игры-состязания.

Не менее чем игры распространен в нашей стране туризм – путешествия, однодневные походы, туристические слеты, экскурсии и прогулки.

Влияние занятий туризмом на физическую подготовленность зависит от длительности и сложности путешествия. Однако поход является целостным занятием и должен строиться с соблюдением общих методических правил и

требований.

Целесообразный объем затрат времени на самостоятельные тренировочные занятия в различные возрастные периоды и в разных конкретных условиях жизнедеятельности не остается, естественно, постоянным. Когда такие занятия становятся основным фактором сохранения и совершенствования индивидуальной физической кондиции, они должны быть не менее чем трех-четырежды еженедельно, примерно часовой продолжительности каждое. Это, скорее всего, лишь минимум, необходимый для их непреходящей эффективности, для обеспечения некоторого общего уровня физической тренированности и предупреждения ее регресса. Вместе с тем тратить ежедневно по многу часов на физическую тренировку, как это делают отдельные, не в меру увлеченные физкультурники (особенно любители бега «трусцой»), для большинства отнюдь не лучший способ использования жизненного времени и энергии. Тут, как и в любом увлечении, важно соблюдать меру.

Организованные групповые занятия

Типичными для них являются спортивные соревнования, оздоровительные занятия на предприятиях, физкультурные праздники, выступления и другие виды неучебных занятий физическими упражнениями.

Спортивные соревнования являются занятиями физическими упражнениями, оказывающими огромное воспитательное значение и воздействие на соревнующихся благодаря интенсивным физическим напряжением и повышенной эмоциональности. По типу спортивных состязаний проводятся физкультурные праздники, шествия, выступления.

Ничто так не сплочает коллектив единомышленников, как групповые занятия физической культурой. Они могут проводиться:

в детских садах,

средних школах, техникумах и колледжах,

высших учебных заведениях,

на предприятиях и организациях,

в сообществах и общественных объединениях,
и прочих коллективах.

Каждое занятие длится от 45 до 120 минут и со скоростные и скоростно-силовые качества. В заключение занимающиеся переходят от возбужденного к сравнительно спокойному состоянию. Частота дыхания и сердечных сокращений постепенно снижается до исходного уровня.

Помимо групповых занятий физкультурой на местах, руководители большинства современных организаций, заботясь о здоровье своих подчиненных, приобретают групповые абонементы в тренажерные залы, фитнес-центры, плавательные бассейны. Зачастую членам таких коллективов доступны: турпоходы и групповые вылазки на природу, а также сауна, баня, аквааэробика, и прочие варианты здорового и спортивного времяпровождения...

Польза от занятий в группах очевидна, но исследования и опросы показывают, что лица среднего и старшего возраста предпочитают готовиться к спортивным стартам самостоятельно. Физкультурные организации создают для них учебно-консультационные пункты и кабинеты. Там можно пройти медицинский осмотр, проверить состояние своего здоровья, уровень тренированности.

Заключение

Таким образом, польза физкультуры, особенно выбор индивидуально подходящих занятий, поможет развитию выносливости, увеличению объема легких, укреплению сердечной мышцы, повышению содержания липопротеинов высокой плотности. Содержание количества холестерина при этом снижается, что значительно предотвращает риск заболевания атеросклерозом.

При регулярных занятиях физкультурой эффективно укрепляется костная система человека. Люди, занятия физической культурой для которых стало неотъемлемой частью жизни, способны с легкостью справиться с физическими, эмоциональными, стрессовыми ситуациями. Сильно повышается работоспособность, человек довольно быстро избавляется от лишнего веса.

Физическая культура как определенное направление оказывает большое влияние на здоровье человека, его жизнь и деятельность, стимулирует его на осуществление и принятие определенных мер по отношению к самому себе к

окружающим его людям.

Изучение основ физкультуры и является важным аспектом в любом образовательном процессе и в любой деятельности человека.

Следует сказать о том, что важное значение имеет общая и моторная плотность занятия. Именно от этого зависит эффективность всех физических нагрузок.

Использованная литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
2. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – Академия, 2007. – 208 с.
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.