

## Содержание:

Image not found or type unknown



## Введение

*Физическое воспитание* - это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека.

В процессе смены поколений через физическое воспитание осуществляется передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие людей. Общим результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках. В этом отношении физическое воспитание можно определить как процесс физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности, в том числе, к социально обусловленной деятельности (трудовой, военной и т.д.).

Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления. Все эти свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной трудовой и соревновательной деятельности. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека.

Основными физическими качествами являются быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Эти качества должны развиваться в комплексе, так как развитие одного качества влияет на развитие другого.

Актуальность выбранной мной темы объясняется тем, что в наше время большинство людей малоподвижны. Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. А недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность — вот в чем нуждается для нормального функционирования., для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Таким образом, развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки.

### 1. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств школьника

Под физической подготовленностью понимают состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом.

В теории физического воспитания различают общую и специальную физическую подготовку.

Специальная физическая подготовка - связана с профессиональной или спортивной деятельностью, критерием оценки является спортивный результат.

Общая физическая подготовка - включает в себя уровень знаний и умений, навыков в жизненно важных или, как говорят, прикладных, естественных, основных видов движений. Жизненная полезность движений, частая применяемость, практическая используемость их в жизни.

Уровень развития этих движений ускоряет процесс специальной физической подготовки.

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовки (О.Ф.П.) - это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая результатов в короткий срок, при наименьшей затрате сил.

Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений известен, т.к. в этих движениях большое количество мышечных групп, что способствует

повышению объема веществ в организме, усилению деятельности внутренних органов, совершенствуя подвижность нервных процессов.

Знание возрастного развития основных движений должно способствовать улучшению методики работы со школьниками.

В процессе формирования двигательных умений и навыков развивается физическое качество: ловкость, скорость, выносливость, сила, меткость и т.д.

Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, так как в этих движениях участвует одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов. Все это является фундаментом к выполнению нормативов комплекса "ГТО".

Таким образом, первостепенное значение для успешной сдачи норм комплекса ГТО учащимися имеет разносторонняя физическая подготовленность, базирующаяся на высоком уровне развития основных двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.п.), которые достигаются планомерной работой на уроках физической культуры, а также в процессе внеурочной спортивно-массовой работы.

## **2. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.**

Приобщение учащихся к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют *самостоятельные занятия физическими упражнениями*. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

*Утренняя гигиеническая гимнастика* – это одна из основных составляющих в организации и планировании самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

*Самостоятельные тренировочные занятия* можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.

Если рассматривать формы самостоятельных занятий физической культурой поподробнее, можно выделить следующие: ходьба и бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипед, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, занятия на тренажерах.

*Ходьба и бег.* Ходьба — естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

*Бег* — наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

1. Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин при пульсе 120— 130 ударов в мин. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки.

Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132—144 удар/мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

3. Кроссовый бег от 30 до 90 минут при пульсе 144—156 удар/мин 1—2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие — темп бега должен быть невысоким и равномерным. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух-трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

*Плавание.* Плаванием занимаются в летние периоды в открытых водоемах, а в остальное время — в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью.

*Ходьба и бег на лыжах.* Индивидуальные самостоятельные занятия можно проводить на стадионах или в парках в черте населенных пунктов. Полезно заниматься на лыжах каждый день хотя бы по одному часу. Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1—1,5 ч и более при умеренной интенсивности.

ЧСС подсчитывается в течение 10 с сразу после окончания занятия или после прохождения отрезка дистанции с определенной интенсивностью и переводится на число ударов в 1 мин.

*Велосипед.* Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

*Ритмическая гимнастика.* Ритмическая гимнастика — это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

*Атлетическая гимнастика.* Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка).

*Занятия на тренажерах.* Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными.

Таким образом, планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, которая стоит перед учащимися всех медицинских групп, - сохранение хорошего здоровья, поддержание высоко уровня физической и умственной работоспособности.

Положительного результата в занятиях физической культурой можно добиться только при многолетних непрерывных занятиях, основанных на учете закономерностей развития организма и особенностей вида занятий (вида спорта).

### **3. Техника движений и ее основные показатели.**

В каждом произвольном двигательном акте есть двигательная задача, осознаваемая как конкретный желательный результат действия, и способ, каким она решается. Во многих случаях одна и та же двигательная задача может быть решена несколькими различными способами (например, выполнить прыжок в высоту можно отталкиваясь и ближней к планке, и дальней от нее ногой), причем

среди них есть относительно менее эффективные и более эффективные. Те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть техникой физических упражнений.

Основа техники движений — это совокупность тех звеньев и черт структуры движений, какие, безусловно, необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (порядок проявления мышечных сил, основные моменты согласования движений в пространстве и во времени и т.д.).

Главное определяющее звено (или звенья) техники движений — это наиболее важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. Выполнение движений, входящих в состав главного звена, обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует значительных мышечных усилий.

Общие закономерности техники движений не исключают целесообразности индивидуального варьирования ее, в том числе и по формам использования основного механизма. Техника движений менее всего может быть уподоблена «безразмерной одежде», которая подходит каждому. В каждом двигательном действии выделяют подготовительную, основную и заключительную части, согласно которым строится педагогический процесс обучения и совершенствования двигательного навыка. Например, для совершенствования техники броска упражнения разделяют на замах, собственно бросок, и торможение после броска.

Правильное исходное положение служит одной из важных предпосылок эффективного выполнения последующих движений, в частности их внешней результативности. Особые требования в этом отношении предъявляются к спортивным стартовым положениям (низкий старт спринтера, боевая стойка фехтовальщика, боксера и т. д.)

Движения отдельных звеньев двигательного аппарата человека по форме траектории криволинейны (а не прямолинейны), что обусловлено естественными особенностями строения и функций органов движения живых существ. Общий же путь перемещения тела нередко должен быть возможно близок к прямолинейному (например, при ходьбе, беге), что требует тонкого согласования траекторий отдельных звеньев тела и общей траектории движения тела.

Таким образом, применительно к физическим упражнениям техника движения означает определенную упорядоченность движений в составе целостного

действия, при которой акцентированные (связанные с активным нарастанием мышечных напряжений) фазы действия закономерно чередуются с неакцентированными (отличающимися меньшими напряжениями либо расслаблением). Оптимальная степень нарастания и спада усилий, а также рациональное соотношение длительности фаз напряжения и расслабления, позволяет оптимизировать режим мышечной деятельности и целесообразно использовать как внутренние, так и внешние силы движения.

## **4. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и оборон».**

24 марта 2014 г. № 172 Президентом Российской Федерации подписан указ от «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО», цель которого повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

В исполнении указа Президента в нашем городе проводится разъяснительная работа по ознакомлению с условиями, видами испытаний, и нормативной частью комплекса.

В нашей школе вот уже два года проводится пропагандистская работа по популяции ГТО, а так же консолидированная информационно - просветительская работа.

Учителями физической культуры совместно со старшеклассниками, в образовательном учреждении, как в урочное, так и во внеурочное время, на переменах, проводятся: динамические физкультминутки, массовые лектории.

В начале учебного года в школе проводится «зарядка с чемпионом».

Так в сентябре 2015 года школу посетил и провел зарядку с учащимися российский гребец - конаист, спринтер, Иван Штыль. Выступающий за сборную России с 2005 года. Бронзовый призёр летних Олимпийских игр в Лондоне, двенадцатикратный чемпион мира, девятикратный чемпион Европы, неоднократный призер чемпионатов мира и Европы, обладатель Кубка мира. Выступает за Приморский

край, город Владивосток, заслуженный мастер спорта.

В 2016 году школу посетил Иван Савкин, пауэрлифтер дважды вписан в Книгу рекордов Гиннеса, мастер спорта по жиму лежа.

Педагогическим коллективом школы, совместно с учителями физической культуры проводятся конкурсы стенд – газет, спортивные праздники, выполняются тестовые нормативы комплекса. А так же в рамках мероприятия проводятся классные часы на темы «До значка ГТО – лишь шаг!», «Нормы ГТО – норма жизни».

На общешкольном классном часе демонстрируется и разъясняется информация о комплексе ГТО в виде презентации с викториной , а также просмотром документального фильма о развитии ГТО.

В рамках проведения акции «Мы готовы к ГТО» в МБОУ СОШ №83 г. Владивосток приняли участие:

Кол-во

обучающихся

(всего)

Из них приняло участие в акции

Количество проведенных в рамках Акции мероприятий

кол-во

%

866

425

49.08%

4

Кол-во

педагогических работников

(всего)

Из них приняло участие в акции

Количество проведенных в рамках Акции мероприятий

кол-во

%

33

16

48.4%

3

Таким образом, мы хотим довести до учащих сведения о том, что для поддержания своего здоровья нужно совсем немного. Соблюдая рекомендации к двигательному режиму, борясь со своей ленью, с нехваткой времени, они становятся на шаг ближе к заветному значку ГТО, обретая при этом гармонию силы и духа. ГТО – друг здоровья.

## **Заключение**

Физическое развитие является одним из наиболее важных показателей здоровья населения. Именно с детского возраста формируется костно-мышечный аппарат, заканчивается развитие всех систем органов. Поэтому правильное построение урока, оптимальное чередование разных видов занятий оказывает большое влияние на работоспособность, утомляемость и в целом на функциональное состояние всего организма.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократ в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным. Под особый контроль должны быть взяты: состояние здоровья, уровень физического развития и степень физической подготовки личности учащих, т.к. в соответствии с этими показателями

определяются: содержание, формы, общий объем и планы проведения учебно-воспитательной работы, а также, характер и интенсивность нагрузок.

Таким образом, развитие физической культуры, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки.

## **Список использованной литературы:**

1. Бальсевич В.К. "Здоровье в движении" М. "Советский спорт", 2018г.
2. Баршай В.М., Рябцева Е.И., Янсон Ю.А. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи. Ростов-на-Дону РГПИ 2018г.
3. Богословский В.П. "Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию", М.Просвещение, 2015г. Журналы "Легкая атлетика" 2015гг.
4. Интернет ресурсы.