Управління освіти і науки Чернігівської обласної державної адміністрації  
Чернігівський обласний інститут післядипломної освіти ім. К.Д. Ушинського

ТВОРЧА РОБОТА

На тему: «РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ВІДПОВІДНОСТІ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА СТАНУ ЗДОРОВ’Я»

Виконав:

Слухач курсів підвищення кваліфікації вчителів

фізичної культури

Крячков Віктор Дмитрович

вчитель методист ЗСШФМП №12 м Чернігова

План

1. Вступ
2. Основна частина

Шляхи розвитку фізичних здібностей старшокласників:

* 1. Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять;
  2. Засоби і методи розвитку витривалості у старшокласників;
  3. Біг – школа фізичного гарту старшокласників, майбутнх воїнів ЗСУ;
  4. Кросова підготовка школярів;
  5. Виховання вольових якостей у старшокласників у процесі занять фізичною культурою.

1. Заключна частина
2. **ВСТУП**

Фізична культура є важливою складовою частиною загальної культури суспільства, продукт його творчої діяльності. На кожному історичному стані вона зазнає змін залежно від можливостей, які створюються певною суспільною формацією для її розвитку.

Ми живемо в третьому тисячолітті. За короткий час зазнало суттєвих змін наше суспільство. Інтенсивно проходить реформування освіти. Учительство перейшло на нові критерії оцінювання навчальних досягнень учнів у системі загальної середньої освіти. Крім того, важливим фактором, що пред’являє високі вимоги до фізичної культури в загальноосвітніх закладах, є здійснення реформ у Збройних Силах України, зменшення терміну перебування на строковій службі і перехід країни до підготовки на впровадження контрактної служби з 2010 року. Усе це дає змогу здійснювати принципи гуманізації освіти, методологічне переорієнтації процесу навчання з інформативної форми на розвиток особистості, впровадження особистісно-зорієнтованого підходу до навчання, в тому числі і на уроках фізичної культури. А тому за допомогою всіх форм навчальної та позакласної роботи наше завдання - закласти фундамент фізичної культури, вказати учням шляхи оволодіння необхідними знаннями, практичними вміннями і навичками, забезпечити, а точніше озброїти учнів методикою розвитку фізичних здібностей і якостей, потрібних для зміцнення здоров’я в нелегких екологічних умовах існування життя, сформувати у старшокласників основи здорового способу життя. Шлях створення передумов для досягнення певного рівня фізичної культури кожним випускником загальноосвітньої школи проходить через виконання основних компонентів фізичної культури, що закладені в навчальній програмі, а саме:

* гармонійний фізичний розвиток;
* володіння передбаченими програмою руховими вміннями і навичками;
* володіння широким колом знань у галузі фізичної культури;
* володіння методикою самостійних занять фізичними вправами, способами самоконтролю та аналізу стану фізичної підготовленості і

стану здоров’я;

* високий рівень розвитку фізичних якостей;

творча діяльність особистості щодо використання набутих вмінь і навичок з

метою фізичного вдосконалення.

П. ОСНОВНА ЧАСТИНА.

Найважливішим завданням учителя є турбота про здоров’я кожного учня. Тому розпочинати потрібно з визначення індивідуальних здібностей у устремлінь кожного учня. І здійснювати шлях розвитку фізичних здібностей учнів, а особливо старшокласників, з диференційованого використання засобів фізичної культури на заняттях з учнями різної статі та віку, з урахуванням стану здоров’я кожного учня, ступеня фізичною розвитку та рівня фізичної підготовленості. Тільки глибоко вивчивши ці аспекти, потрібно розробляти чітку систему фізичних навантажень з різних видів програмовою матеріалу для кожного учня індивідуально. Саме для вивчення навчальних навантажень провідні спеціалісти у науковій літературі пропонують поділ юнаків 15-17 років на психологічні групи за такими ознаками:

* фізичний розвиток;
* ступінь статевого дозрівання;
* типи соматичного розвитку.

Під фізичним розвитком дітей, підлітків та юнаків старших класів розуміють стан морфологічних, функціональних можливостей, якостей, що лежать в основі визначення вікових особливостей, фізичної сили та витривалості організму. А в кожного юнака особливості, фізична сила і витривалість організму різні.

Вчені пропонують самий найправильніший метод оцінки фізичного розвитку вважати оцінку за шкалою регресії та обхвату грудної клітки відносно довжини тіла. Даючи загальну характеристику підлітків та юнаків 15-17 років, особливу увагу слід приділяти оцінці ступеня статевою дозрівання або визначенню біологічного віку.

Таким чином, користуючись даною методикою можна визначати рівень і темпи фізичного, біологічного та соматичного розвитку.

Юнаки старших класів значно відрізняються за темпами розвитку та фізичної підготовленості.

Серед них яскраво виділяються три основні типологічні групи:

I - прискорений тип розвитку;

П - нормальний тип розвитку;

ПІ - уповільнений тип розвитку.

Під час індивідуального оцінювання вирішальне значення відводиться рівню фізичного розвитку. Збіг усіх трьох або двох компонентів оцінки за умови, що один з них — рівень фізичного розвитку, й визначає типологічну групу. Після розподілу юнаків на типологічні групи для кожної групи розробляються навантаження з різних видів спорту у відповідності розділів програмового матеріалу.

Для вдосконалення рухових якостей юнаків у системі урочних та індивідуальних занять фізичними вправами провідні спеціалісти пропонують:

СИСТЕМА УРОЧНИХ ЗАНЯТЬ.

* Швидкісно-силові якості (стрибки у довжину з розгону).

Варіантів стрибків багато. Але з можливих варіантів методів стрибкової підготовки пропонується один з найпоширеніших - серії стрибків у довжину з повного розгону до моменту зниження працездатності (зменшення результатів на 10-15%). Відпочинок між стрибками - повернення кроком до місця початку розгону. У спеціальній таблиці для юнаків 15-16-17 років на всі уроки стрибкової підготовки визначена на кожний урок кількість стрибків - 15 років — 8-10 стрибків; 16 років - 8-11 стрибків; 17 років-9-12 стрибків на завершальному уроці. Такі навчально-тренувальні завдання застосовуються на комплексних уроках, так і з розділу «Легка атлетика», для чого' використовуються 8-13 хвилин навчального часу на початку заняття.

* Витривалість (15-16-хвилинний біг).

З метою виховання витривалості краще за все використовувати біг оздоровчого спрямування (біг з ходьбою). Дозування навантаження для кожного із серії уроків визначається відстанню, яка долається за 15-16 хвилин. Поурочні навантаження юнаків для 15-17 років різні, але різниця невелика.

Згідно з рекомендаціями багатьох дослідників навчально-тренувальне навантаження на витривалість застосовується у другій половині основної частини комплексного уроку або уроку легкої атлетики. Вчені рекомендують

обладнати дистанції інформаційними таблицями про подолану відстань через

кожні 50 м.

3. Сила (підтягування з вису на перекладині).

Для тренування сили на практиці застосовується низка методів: повторним, максимальних зусиль, динамічний, ізометричний. Враховуючи, що рівень фізичної підготовленості старшокласників невисокий, а майже $0% недостатньо підготовлені юнаки у фізичному плані, то для цієї категорії учнів застосовуються повторні зусилля з навантаженням 70-80 % максимальної кількості підтягувань згідно нормативів для старшокласників.

У процесі застосування поданих показників у системі уроків встановлено,

що всі компоненти, які визначають рівень навантаження, залишаються незмінними, за винятком кількості повторень у підході. Зростання силових показників та зміну кількості повторень у системі занять можна простежити за спеціальною таблицею 4. (Ж. «Фізичне виховання в школі» № 2 - 1999 р. ст.30).

Використання запропонованого варіанта дає найкращі результати в процесі вивчення теми «Гімнастика». Сумарне навантаження на таких уроках дає змогу проводити силову підготовку як на початку, так і наприкінці основної частини заняття. З 30-35 хвилин основної частини уроку на це витрачається не більше 10 хвилин при наявності достатньої кількості перекладин.

Важливе значення, крім системи урочних занять, має система індивідуальних занять. Для другої групи юнаків, а вона складає більшість старшокласників (нормальний тип розвитку) пропонується серія додаткових самостійних занять з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей їх розвитку та дозування навантажень на цій основі.

Старшокласникам залежно від рівня підготовленості рекомендується 1-2 самостійне заняття на тиждень за вище зазначеними методами, але з індивідуальним дозуванням навантажень.

Дані індивідуального навантаження для різних груп можна знайти у таблицях 6,7,8 (Ж. «Фізичне виховання» X" 2 - 1999 р., стор.ЗО-ЗІ).

Важливе значення при організації системи урочних та індивідуальних занять педагогічний контроль за фізичним розвитком старшокласників.

Підготовка учнівської молоді до захисту Батьківщини стає відповідальнішою і складнішою в зв’язку із зростаючими вимогами армії до рівня фізичного гарту воїнів. До моменту призову в армію рівень фізичної підготовленості випускника школи має відповідати нормативним вимогам солдата, так як термін строкової служби становить тільки 1 рік. А тому розв’язання цього завдання вимагає підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями допризовного віку, а це робота з учнями 10-11 класів, тому що тільки в 11 класі цю проблему вирішити неможливо за браком часу. Спеціальними дослідженнями, проведеними на масовому контингенті юнаків-старшокласників, встановлено, що нерідко результати контрольних випробувань учнівської молоді допризовного віку, особливо з бігу на 100 і 1000 м, не відповідають сучасним вимогам армії і флоту. Про це свідчить і зниження наслідків досягнень з легкої атлетики на щорічних міських спартакіада. Це свідчить про гостру необхідність суттєвого підвищення ефективності навчально-виховного процесу і позакласної роботи з фізичної культури в загальноосвітній школі. Багато новобранців, які закінчили середню школу, витрачають велику частину навчального часу на усунення недоліків своїх фізичних розвитку і підготовленості. А тому адаптація їдких новобранців проходить дуже важко.

Для виховання в допризовників здатності до активних дій потрібно будувати уроки фізкультури за типом серйозного тренування, включати на заняттях переважно вправи для розвитку загальних сили і витривалості, швидкісних якостей. З юнаками 10-11 класів у перші 2 місяці навчального року навчально- тренувальна робота направлена на розвиток загальної і спеціальної витривалості. Для цього на кожному наступному занятті поступово збільшується тривалість бігу і довжина дистанції при незмінній його швидкості. У послідуючі 4 місяці навчального року (друга половина І семестру і перша половина II семестру) заняття спрямовані на підвищення рівня загальної і спеціальної витривалості шляхом бігових навантажень за рахунок поступового (через кожні три заняття) збільшенням швидкості.

Основною метою занять з бігу в II половині II семестру є підготовка юнаків 10 класів до успішного складання індивідуальних контрольних завдань.

Учні II класу на фінішній прямій на кожному занятті тренуються з про бігання дистанції 500 м з розрахованою (згідно з армійським нормативом з бігу на 1000 м) швидкістю. Причому повторні забіги на цю дистанцію вони виконують зі скороченими інтервалами відпочинку й зі швидкістю, достатньою для виконання армійського нормативу. Обсяг та інтенсивність фізичних навантажень на кожному занятті встановлюється згідно перспективного плану розвитку витривалості, передбаченого на 2 роки.

Для розвитку витривалості використовуються такі навантаження:

1. безперервний рівномірний біг помірної інтенсивності від 2 до 14 хв., інтервал між підвищенням тривалості бігу - 2 заняття;
2. безперервний рівномірний біг із зростанням його швидкості і зниженням тривалості через 2-3 заняття;
3. повторне про бігання відрізків 300 і 500 м з постійною швидкістю при скороченні інтервалів відпочинку між забігами.

Важливо навчити учнів, які зацікавлені у своєму фізичному рості вести щоденники з такими розділами: скільки я пробіг сьогодні; за який час, пульсометрів; самопочуття. Крім того, у повсякденній роботі зі старшокласниками важливе місце в роботі вчителя постає виховання у кожного юнака свідомого ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Потрібно на кожному занятті пояснювати вихованцям значення бігу і фізичних вправ у зміцненні здоров’я, формуванні важливих для служби в армії рухових навичок, розвитку основних фізичних якостей.

Не можна примушувати юнаків займатися фізичними вправами. Мудро поступить той учитель, який замінить відносини «вчитель-начальник, учень- підлеглий», на відносини товариської співпраці. Такий стиль роботи дасть позитивні плоди - старшокласники полюблять уроки фізкультури, будуть з нетерпінням їх чекати і охоче відвідувати.

Складовою частиною з розвитку витривалості є організація кросової підготовки старшокласників. Крос - один з найдоступніших видів фізкультурної діяльності. Бігуну не потрібні особливі споруди та інвентар. Свіже повітря, чиста, різноманітна місцевість (у лісі, біля річки, озера, на лузі, в парку), безперервна зміна вражень мають цілющий вплив на фізичний і душевний стан людини, підвищують тонус і заряд бадьорості. Крос сприяє розвиткові сили м’язів, зміцненню суглобів, зв’язок, поліпшенню роботи органів кровообігу й дихання, підвищує загальний рівень фізичної підготовленості. Це надзвичайно цінний засіб виховання рухових навичок, фізичних і морально-вольових якостей, що мають велике значення в трудовій і військовій діяльності: кмітливості, здатності до орієнтування на місцевості, долати природні перешкоди (підйоми, узвози, канави, приярки і яри, повалені дерева), правильно розподіляти свої сили на дистанції.

Як спортивна вправа біг пересіченою місцевістю є чудовим засобом розвитку витривалості. Але згідно програми на кросову підготовку дуже мало виділено годин. Тому перед вчителем стоїть завдання прищепити старшоклас-" никам самостійно у вільний час займатись кросовою підготовкою.

При визначенні домашніх завдань з кросової підготовки вчитель повинен враховувати рівень розвитку витривалості кожного старшокласника.

На уроках завдання вчителя полягає в тому, щоб учні сформували правильну техніку бігу пересіченою місцевістю, по лісу, при подоланні вологих низин, при бігу під гору, вниз, по зораному грунту, м’яким грунтом, твердим і кам’янистим грунтом і т.д. Існує чітка методика організації кросової підготовки. Учитель повинен сам глибоко знати і володіти вміннями показати і навчити цьому своїх вихованців.

Важлива роль у розвитку фізичних здібностей старшокласників має виховання вольових якостей у процесі занять фізичною культурою. Але вони виховуються на закладеній основі у 1-3 кл. та 5-9 кл. Під час занять фізичною культурою і спортом учням доводиться виконувати значну кількість вправ, що вимагають вияву вольових якостей: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість, сміливість, витримка, самовладання, ініціативність, самостійність. Під час занять фізичною культурою і спортом необхідно в роботі зі старшокласниками дотримуватись таких правил:

* починати з простих і доступних вправ, поступово підвищувати їх

складність;

* виконувати складні вправи в полегшених умовах і по частинах;
* заздалегідь освоювати підвідні вправи, що підвищує впевненість учнів у

своїх силах і можливостях;

* забезпечувати належну страховку під час виконання складних вправ;
* підбадьорювати учнів, вселяти їм упевненість в тому, що вони зможуть справитися зі складним завданням;
* усі вправи і дії, спрямовані на виховання вольових якостей, учні повинні виконувати енергійно або на високому тепі;
* домагатися результативності вправ, даних для виховання вольових

якостей;

* забезпечувати участь старшокласників у змаганнях за честь класу і школи, участь в естафетах і спортивних іграх на уроках фізкультури;
* навчати учнів прийомам само стимулювання;
* прагнути забезпечити інтерес старшокласників до занять, визначати значущі для них цілі.

3 метою виховання вольових якостей на уроках фізичної культури і особливо в процесі секційних занять доцільно включати окремі вправи, що вимагають вияву значних вольових зусиль, підходити у виконанні вправ

індивідуально до кожної дитини.

За своєю спрямованістю такі вправи умовно можна поділити на чотири

основні групи.

* Вправи з бігу на коротких відрізках, у стрибках, метаннях, тощо із завданням досягнення максимального результату. Це можна організувати при прийомі нормативів.
* Вправи на витривалість і подолання стомлення .Тут повинні бути передбачені вправи ускладненого характеру: біг по піщаному грунту, глибокому снігу, заняття при несприятливій погоді - в жару, в холод, у дощ.
* Вправи на подолання емоційних станів, що негативно впливають на працездатність. Це вправи, пов’язані з ризиком.
* Вправи, спрямовані на подолання труднощів, які виникають несподівано.

**ІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.**

Одна з головних умов успішного формування вольових якостей є зміцнення в старшокласників упевненості в своїх силах. Тільки при таких умовах можна

надіятися на позитивні результати.

І як наслідок усієї роботи з розвитку фізичних здібностей старшокласників - це відзнака юнаків, які досягли високих показників у фізичній підготовці - відзнака у наказах по школі, фотографії на загально шкільних стендах, вручення призів, грамот і т.інше.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Петро Біднюк «Особистісний підхід до навчання та виховання школярів засобами фізичної культури». Ж. «Фізичне виховання в школі» № 4 —

2001 рік, стор.27-30.

1. Іван Глазирін «Диференційована фізична підготовка юнаків у системі урочних та самостійних занять». Ж. «Фізичне виховання в школі» № 2 - 1999 р.,

стор.28-32.

1. Сергій Живага «Біг - школа фізичного гарту допризовників».

Ж. «Фізичне виховання в школі» № 3 - 1998 р., стор.36-38.

1. Андрій Артющенко «Виховання вольових якостей у школярів у процесі занять фізичною культурою». Ж. «Фізичне виховання в школі», № 2 - 2002 р.,

стор.30-32.

1. Іван Мельник «Виховання витривалості учнів на уроках фізичної культури і здоров’я». Ж. «Фізичне виховання в школі» № 3 - 2003 р., стор.45-46.
2. Святослав Козетов «Кросова підготовка школярів». Ж. «Фізичне виховання в школі» 3 1 - 1997 р., стор.37-38.