**Внеурочная деятельности по физической культуре.**

**Тема: Развитие силовых качеств школьников разного возраста.**

Выполнил: учитель физической культуры

 МБОУ «Добросельская ООШ»

Благодарный Александр Анатольевич

Актуальность изучаемого вопроса.

Многими отечественными и зарубежными исследователями отмечается, что развитие силовых и физических качеств у человека в процессе онтогенеза происходит неравномерно, скачкообразно, причем наиболее существенные изменения в развитии двигательной функции происходят в детские и юношеские годы

Актуальность. Школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Однако в определенные возрастные периоды темпы естественного прогресса двигательных способностей не одинаковы: ответная реакция детского организма на физическую нагрузку различна на разных этапах роста и развития. Физическая нагрузка дает больший и длительно сохраняющийся эффект в определенные периоды, которые называются чувствительными или сенситивными. В эти периоды повышается восприимчивость организма к избирательно направленным воздействиям среды.

Особое место в развитии двигательных качеств занимают силовые качества, высокий уровень развития которых играет большую роль как при овладении рядом сложных и ответственных профессий, так и при достижении высоких результатов во многих видах спорта. Данные научно-методической литературы и спортивной практики показывают, что развитие силовых качеств в зрелые годы — сложный и малоэффективный процесс, тогда как младший школьный возраст создает для этого благоприятные предпосылки, в том числе в отношении тренирующих воздействий, направленных на развитие силовых качеств в специальной литературе (А. А. Гужаловский, 1978; Л.В. Волков, 1981; В.К. Бальсевич, 2000; В.И. Лях, 2000) также высказываются мнения в пользу необходимости максимально возможного использования этих благоприятных периодов для развития определенных физических качеств и координационных способностей и сбалансированного развития физического потенциала ребенка.

Между тем, существующая школьная программа не предусматривает такой целенаправленной ориентации на использование сенситивных периодов для стимулируемого развития силовых функций младшего школьника и не предлагает научно-обоснованных технологий педагогического решения этой проблемы (Л.В.Волков, 1981; СВ. Хрущов, А.Д. Дубогай, 1986; В.А Панов, 1996, А.П.Матвеев, 2001).

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что научным разработкам методики формирования физической подготовки школьников и их кинезиологического потенциала уделяется крайне мало внимания. В то же время имеется целый ряд работ, раскрывающих методику направленного физического воспитания школьников, в том числе и младшего возраста, но без ее тесной взаимосвязи с физическим развитием (А.П.Алябышев, 1980; З.И.Казанцева, 1980; И.В.Азарова, 1983; А.Г.Карпеев, 1990; В.А. Панов, 1996; В.П.Губа, 1999).

В этой связи обостряется необходимость проведения исследования, направленного на разработку короткой модульной тренировочной технологии для интенсивного развития силовых качеств, проявляемых в беговых и прыжковых движениях, используя которую можно было бы обеспечить быстрые темпы развития этих качеств в благоприятный для этого период индивидуальной возрастной эволюции ребенка.

Методологическими и теоретическими основами исследования являются:

- теория физической культуры (П.Ф.Лесгафт, Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, В.К.Бальсевич, Ю.В.Верхошанский, Л.И.Лубышева, Ж.К. Холодов, В.П.Филин);

- медико-биологические основы физической культуры (А.Г.Сухарев, И.Б.Темкин, Я.М.Коц);

-теория сохранения здоровья при занятиях спортом (А.Г.Дембо, Н.А.Фомин, В.Н.Селуянов);

- теория индивидуализации подготовки спортсменов (В.Г.Никитушкин, В.С.Мартынов, П.В.Квашук, В.Н.Селуянов)

Представляется чрезвычайно важным не отрицание или постановка под сомнение существующих, сложившихся тенденций в методологии поиска направлений совершенствования теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры, а серьезное обоснование иных, нетрадиционных подходов к разрешению проблемы повышения эффективности деятельности в этих сферах физической и спортивной культуры.

Вклад в ее становление и развитие до уровня нынешней зрелости внесли многие выдающиеся отечественные и зарубежные ученые, работавшие и работающие в этой области: от Б.Котова, Х.Х.Грантыня, А.Д.Новикова, А.Ц.Пуни, Н.А.Бернштеина и Д.Каунсилмена до Н.Г.Озолина, Л.П.Матвеева, А.Н.Крестовникова, В.С.Фарфеля, И.П.Ратова, Н.И.Волкова и П.О.Астранда, и тренеры: В.И.Алексеев, А.Лидьярд, Т.А.Тарасова и Ф.Беккенбауэр. Это, конечно, далеко не полный список отцов-основателей мировой и российской спортивной науки и тренерского искусства. Благодаря именно их исследовательскому таланту и самоотверженной экспериментальной работе была создана лучшая в нынешнем столетии система средств и методов развития физических качеств.

На современном этапе развития теории и методики физического воспитания детей происходит серьезное переосмысление достижений и новых перспектив развития научно-методических и научно-технологических основ физического воспитания подрастающего поколения.

Для характеристики физических качеств человека, непосредственно определяющих его скоростные способности, использовался в основном обобщающий термин "сила".

В последние десятилетия все чаще стали употреблять термин "скоростные способности". Это объясняется тем, что исследования конкретных форм проявления сидловых качеств обнаруживают их существенные различия (Л.П.Матвеев, 1991; Ф.П.Суслов, Ж.К.Холодов, В.П.Филин, 1997).

I.Введение

В начале 90-х гг. повысился интерес к физическому воспитанию школьников, что нашло отражение в новых программно-нормативных документах для общеобразовательной школы, например, «Комплексной программе физического воспитания для учащихся 1-11-х классов (1991, 1993 гг.)».

Однако реализация на практике содержания принятых программ не позволяет сохранить на должном уровне физическое развитие школьников. Эта проблема особенно актуальна в связи с отмечающимся ухудшением состояния здоровья, снижением уровня физической активности детей и подростков.

Школьный возраст - время, когда активно формируются физические

качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма. Регулярные занятия лёгкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой, лыжной подготовкой позволяют целенаправленно воздействовать на естественные изменения этих показателей и эффективно способствуют росту силовых показателей.

Силовые возможности детей, подростков и юношей обусловлены специфическими для каждого возраста морфофункциональными и психологическими особенностями . В процессе непрерывного развития организма функции различных органов и систем совершенствуются неравномерно. В отдельные периоды интенсивное развитие одних жизненно важных органов и систем сопровождается явным отставанием в развитии других органов и функций. По возможности нивелировать отрицательные явления гетерохронности развития организма в целом помогают регулярные и разнообразные физические упражнения. Различные физические упражнения в силу своей естественности и доступности, должны органически входить в процесс возрастного формирования учащихся.

В связи с этим мной была поставлена цель исследования – изучение вопроса развития силовых качеств школьников в условиях общеобразовательной школы, как одного из показателей физического развития.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Изучение методико-педагогической и медицинской литературы.

2. Выявление возрастной динамики показателей физического развития.

3.Определение уровня физической подготовленности школьников разных возрастных групп.

В работе были использованы такие методы исследования как:

1. Анализ литературы.

2. Антропометрия.

3.Тестирование функциональных показателей и показателей физической подготовленности.

4. Методы математической обработки данных.

Исследования проводились мной на базе МБОУ Добросельская ООШ.

II.Теоретическое обоснование проблемы.

Физические качества, средства и методы их развития у школьников

Освоение силовых действий связано не только с фор­мированием навыка, но и с развитием тех качественных особен­ностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быст­роту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

Оба термина — «двигательные» и «физические» качества – правомерны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Наконец, рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций физиологического и психологического регулирования (проявление воли человека), употребляется третий термин — «психомоторные качества».

Двигательные качества принято делить на относительно самостоятельные группы: скоростные качества, силовые и т. п. Однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, поэтому все более очевидной становится искусственность выделения силы, быстроты, выносливости, ловкости как относительно самостоятельных качественных особенностей (прежде всего это относится к ловкости). Поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации, уточнению состава. Некоторые качества, считавшиеся раньше простыми, теперь разделяются на ряд все более простых и относительно независимых друг от друга. В настоящее время невозможно дать законченную классификацию, а тем более точно сослаться на механизмы проявления различных качеств.

Тем не менее ясно, что каждое двигательное качество независимо от сложности структуры включает ряд компонентов, одни из которых отражают строение двигательного аппарата и тела в целом, а другие — особенности функционирования регулирующих систем. Например, ловкость (включая и точность движений) в большей мере обусловлена центральнонервными влияниями, чем морфологическими и биохимическими компонентами; проявление же силы и быстроты в значительной мере зависит от морфологического компонента (роста, веса), от биохимических и гистологических перестроек в мышцах и в организме в целом.

Среди компонентов, составляющих двигательные качества, следует различать общие и специальные. Общие присущи нескольким двигательным качествам (например, волевое качество настойчивости или терпеливости при различных видах проявления выносливости). Специальные компоненты обусловливают специфичность какого-либо одного качества. Благодаря наличию общих компонентов может происходить перенос тренированности одного качества на другие. Следует также иметь в виду, что развитие одних компонентов может привести к торможению других, поэтому развитие одного качества может привести к снижению уровня проявления другого.

Целесообразно различать простые и сложные двигательные качества. К последним относится, например, ловкость, меткость. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости — качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста неравнозначна ловкости гимнаста).

Двигательные качества в процессе физического воспитания развиваются. Иногда говорят о воспитании двигательных качеств, но «воспитание»— это понятие, употребляемое в педагогике по отношению к человеку в целом, формированию новых черт личности, не заданных от рождения. Качественные особенности двигательных действий в своей элементарной форме имеются даже у новорожденного ребенка и проявляются в безусловных рефлексах. Поэтому для двигательных качеств более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле — улучшение, развитие того, чем обладает человек.

Развитие силовых качеств протекает по фазам. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются, В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других — «диссоциация физических качеств» ( Зимкин Н. В, Физическое воспитание. М., 1956.). Один из известных механизмов такого явления — антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних замедляет развитие других, и наоборот.

Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохронностью (разновременностью). Это значит, что разные двигательные качества достигают своего естественного максимального развития в разном возрасте (скоростные качества — в 13-15 лет, силовые — в 25-30 лет и т. д.).

Разнонаправленность изменения двигательных качеств проявляется особенно в период полового созревания. В этот период резко увеличиваются темпы развития скоростно-силовых качеств, а координация движений, дозирование параметров движения останавливаются в развитии либо несколько регрессируют. Это связано с изменением нейродинамики: ростом возбуждения, подвижности нервных процессов, стимулирующих проявление скоростно-силовых качеств и тормозящих координационные возможности.

Периоды, которые характеризуются значительными изменениями в возрастном развитии организма, получили название критических или сензитивных (чувствительных). В такие периоды специальная тренировка дает более высокий эффект для развития определенных качеств ( Развитие двигательных качеств школьников /Под ред. З. И. Кузнецовой, М., 1967.). Для разных двигательных качеств сензитивные периоды различны (Приложение № 1).

II. Сила и методика ее развития

При развитии силовых показателей у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту.

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

В среднем школьном возрасте все большее место должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания. Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. В старшем школьном возрасте применяется комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений для развития скоростной выносливости. Продолжают использоваться и спортивные игры, эстафеты. Дистанция бега для развития скорости увеличивается до 80-100 м.

Силовые упражнения у детей необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц. Следует учить их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания подчеркнуто расслаблять мышцы голени).

Быстрота двигательной реакции, то есть быстрота ответа человека движением на какой-либо сигнал (световой, звуковой, тактильный), представляет собой сенсомоторную реакцию.

Различают простые и сложные реакции. Простая реакция — это ответ заранее определенным движением на ожидаемый сигнал (например, принятие старта при выстреле стартера). Сложные реакции разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Реакция выбора — это ответ определенным движением на один из нескольких сигналов, который заранее обусловлен (например, реагировать на красный и не реагировать на зеленый сигнал). Реакции на движущийся объект часто встречаются в играх и спортивных единоборствах (например, выход игроков на пас мяча партнером). Время сложных реакций значительно длиннее времени простой реакции за счет «центральной задержки», дифференцировки сигналов.

Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигнал в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях. Сложные реакции, наоборот, отличаются специфичностью. Если человек относительно быстро реагирует на предъявление попеременно двух сигналов, то это не означает, что он будет также быстро реагировать на предъявление трех и более сигналов.

Измеряют быстроту двигательной реакции в секундах и миллисекундах.

Обычно не прибегают к специальным упражнениям для развития быстроты реакций. Простая реакция хорошо развивается в ходе выполнения различных скоростных упражнений. Однако в обратном направлении перенос не наблюдается, то есть, развивая быстроту реакции, нельзя увеличить быстроту движений. Особенно ценны для развития быстроты реакции разнообразные подвижные и спортивные игры, среди которых ведущее место принадлежит баскетболу.

Основной метод — повторное возможно более быстрое реагирование на появляющийся сигнал. Метод аналитического подхода, то есть раздельное развитие быстроты реакции в облегченных условиях и скорости последующих движений, также дает хорошие результаты. Применяют и сенсомоторный метод, при котором увеличение способности различать временные интервалы приводит к повышению скорости реагирования на сигналы.

На уроках физического воспитания в школе время реакции развивают с помощью разнообразных упражнений, требующих быстрого реагирования на заранее обусловленные сигналы (например, свободный бег с остановками или изменением направления по сигналу учителя). Хорошим средством развития быстроты реагирования являются спортивные игры.

II.2 Основные организационные формы физического воспитания детей в школе

Физическое воспита­ние детей и подростков в общеобразовательных школах вклю­чает сдачу норм, характеризуется разнообра­зием организационных форм, активным вовлечениемво внеклассные и внешкольные спортивно-массовые мероприятия, широким использованием физических упражнений в повседневной жизни школьников.

Организация и содержание физического воспита­ния учащихся школ регламентируются учебной программой по физкультуре; програм­мой по внеклассной и внешкольной спортивной работе со школьниками; программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальноймедицинской группе.

Организационные формы физического воспитания школьников включают уроки физкультуры; физкуль­турно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьников; внеклассную и внешкольную спортивно-массовую работу; самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями в семье, на пришкольном участке и дворовых площадках, стадионах.

Урок физкультуры — основная форма физического воспитания, охватывающая всех школьников. При проведении уроков физкультуры должны соблюдаться следующие гигиенические требования: соответствие содержания урока и величины нагрузки состоянию здоровья, физической подготовленности, возрасту и полу учащихся; методически правильное построение урока с выделением отдельных структурных частей и созданием оптимальных моторной плотности заня­тия и физиологической нагрузки; выполнение физи­ческих упражнений, содействующих укреплению здоровья и формированию правильной осанки; соблюдение последовательности занятий, правильное их сочетание с другими уроками в расписании учеб­ного дня и недели; проведение занятий в специаль­ном помещении (спортивный или гимнастический зал), на специально оборудованном пришкольном участке, стадионе, лыжной трассе или в бассейне; выполнение учащимися упражнений в спортивной одежде и при температурных условиях, обеспечивающих закалива­ние организма.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия вклю­чают проведение гимнастики до учебных занятий, физкультминуток на уроках, подвижных игр и физ­культурных упражнений на переменах, а также еже­дневные занятия физкультурой и спортом (спортив­ный час) с учащимися групп продленного дня.

Гимнастика до учебных занятий активизирует обменные процессы перед началом занятий и спо­собствует повышению работоспособности на уроках.Проведение гимнастики на открытом воздухе закали­вает организм и повышает его сопротивляемость про­студным заболеваниям. Продолжительность гимнастики не должна превышать 6-7 мин для всех школьников, за исключением начальных классов (5-6 мин).

Физкультминутки на уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный тонус школьников, снижают стати­ческие нагрузки и предупреждают нарушения осанки. Они проводятся в классе в течение 1-2 мин. Время начала физкультминутки определяется педагогом, ведущим урок; наиболее целесообразно проводить ее, когда у учащихся появляются первые признаки утомления.

Подвижные игры на переменах являются эффек­тивным средством профилактики переутомления уча­щихся, сохранения у них высокого уровня работоспо­собности на протяжении всего учебного дня. Они организуются дежурными учителями, специально под­готовленными физоргами и проводятся преимущест­венно на открытом воздухе. Подвижные игры малой и средней интенсивности необходимо заканчивать за 5-6 мин до начала следующего урока.

Успех подвижных игр и проведения физкультурныхупражнений на переменах во многом зависит от под­готовки мест занятий и наличия спортивного инвентаря (мячи, скакалки, обручи, эстафетные палочки и пр.).

Школьники занимаются подвижными играми на переменах в повседневной одежде, при необхо­димости надевают куртки или пальто, головные уборы и соответствующую сезону и погоде обувь.

Спортивный час в группах продленного дня про­водит учитель, пользуясь консультацией учителя физкультуры и медицинского персонала школы. Осно­ву занятий составляют подвижные игры и спортивные развлечения. Должны учитываться следующие гигие­нические рекомендации: постепенное повышение фи­зической нагрузки и снижение ее к концу занятия. Необходимо учитывать возраст учащихся, состояние их здоровья и физическую подготовленность.

Внеклассная спортивно-массовая работа в школе включает организацию занятий в спортивных секциях, а также проведение дней здоровья и спорта. Данная работа осуществляется учителем физкультуры. Основным критерием оценки работы спортивных секций является их массовость. В связи с этим создаются различные секции и уста­навливаются удобные для школьников графики ра­боты; продолжительность работы секции не более 2 ч.

В школах предусматриваются дни здоровья и спорта, цель которых — способст­вовать укреплению здоровья учащихся, обеспечивать активный отдых школьников и повышать у них ин­терес к регулярным занятиям физкультурой и спор­том.

Дни здоровья и спорта предусматривают пешие прогулки, подвижные и спортивные игры, туристиче­ские походы, массовые соревнования, старты на лучшего бегуна, пры­гуна и другие виды соревнований, катание на лыжах, санках, коньках и т. п. Участие школьников 1-3-х классов в днях здоровья и спорта не должно превышать 3 ч, школьников 4-7-х клас­сов — 4 ч, 8-9-х —5 ч.

Внешкольная спортивно-массовая работа проводит­ся спортивными организациями в тесном контакте с родителями и учителями школы.

Ежегодно в школе (как правило, в начале учебного года) проводится медицинский осмотр всех школь­ников. Медицинский осмотр предусматривает определе­ние сдвигов в состоянии здоровья и физическом раз­витии школьников, учет эффективности занятий физ­культурой, а также решение вопроса об установле­нии медицинской группы (основная, подготовитель­ная, специальная).

Первоклассников до поступления в школу осмат­ривают либо в дошкольном учреждении, либо в дет­ской поликлинике. В процессе осмотра обращают внимание на их физическое развитие, состояние здо­ровья и функциональное состояние организма; ре­шается вопрос о допуске их к занятиям физкульту­рой и определяется медицинская группа. Все данные фиксируются в индивидуальной карте школьника, которая передается затем в школу.

В течение учебного года при необходимости про­водятся дополнительные врачебные осмотры (после перенесенных заболеваний, травм, перед участием в соревнованиях).

Результаты медицинского осмотра обсуждаются на заседании педагогического совета и доводятся до сведения учителя физкультуры и родителей учащихся. Учитель физкультуры должен знать, кто из уча­щихся отнесен к подготовительной и специальной группам и по какой причине назначена та или иная группа.

По окончании осмотра составляют сводный спи­сок учащихся, отнесенных к подготовительной и спе­циальной группам, и с соответствующими рекоменда­циями передают его преподавателю физкультуры. Состав подготовительной и специальной групп может быть изменен, так как в течение учебного года неко­торые учащиеся могут быть переведены из одной группы в другую (после дополнительного или очередного медицинского осмотра).

Данные осмотра не всегда достаточны для суждения о возможностях организма школьника пере­нести физические нагрузки, полученные на уроках физкультуры и тренировочных занятиях по тем илииным видам спорта. Поэтому необходимо медицинское наблюдение за школьниками непосредственно во времязанятий и тренировок.

При посещении занятий обращают внимание на санитарное состояние и содержание мест проведения занятий, раздевалок, спортивную одежду учеников и учителя, на наличие и качество спортивного инвентаря и оборудования, а также на вовлечение учащихся подготовительной группы к выполнению физических упражнений.

Учащиеся, временно освобожденные от занятий физкультурой, должны находиться на уроках.

Школьники, отнесенные к специальной медицин­ской группе физического воспитания, должны зани­маться лечебнойгимнастикой.Она включает общеукрепляющие и обще-развивающие упражнения.

Для занятий лечебной (корригирующей) гимнасти­кой комплектуют группы (не более 15 человек) с уче­том возраста детей. Занятия проводит преподава­тель физкультуры, прошедший специальную подго­товку в ка­бинетах лечебной физкультуры территориальных по­ликлиник или физдиспансере.

III. Практический аспект изучаемого вопроса

развитие силовых качеств ШКОЛЬНИКОВ

Качество силовых показателей со временем может утрачиваться, если над его развитием не работать

Наилучшие результаты по развитию силовых движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления.

Упражнения для развития силы даются систематически в начале каждого тренировочного занятия.

IV. ВЫВОД

Проанализировав всё изложенное выше, можно сделать несколько очень важных выводов

1. Развитие силы на уроках физической культуры должно быть одной из главнейших задач учителя в процессе всего периода обучения школьника.

2. Сила, как физическое качество , жизненно важно и необходимо развивать , поддерживать и сохранять в течение всей жизни человека .

3. Для развития силы использовать всё многообразие форм, методов и средств физической культуры.

4. Уделять внимание развитию силовых качеств при прохождении всех разделов программы по физической культуре, а также во время других мероприятий (соревнования различного уровня, спортивные секции, дни здоровья).

5. Сильный ученик, постоянно работающий над развитием этого качества, применяющий его в самых разных жизненных ситуациях, является итогом успешной и плодотворной работы учителя и ученика!

V. Оценка физического развития школьников 4-7 классов МБОУ «Добросельская ООШ».

Многочисленными исследованиями показано огромное влияние ускоренного физического развития на двигательную активность ребенка.

Изучение уровня физического развития двигательной активности школьников в их естественных условиях позволит объективно судить о результатах педагогических воздействии на морфофункциональные изменения в организме ребенка. Контролем за динамикой всех показателей служат разработанные стандарты. Однако, существующие стандарты могут использоваться 5-6 лет, а затем должны разрабатываться вновь. Необходимость такой замены диктуется влиянием внешней среды на организм ребенка, что вызывает ускорение физического развития, имеющего не вполне ясную природу.

В задачу моих исследований входило изучение физического развития двигательной активности 10-13-летних детей в школе с различным двигательным режимом.

Сопоставление сдвигов в физическом развитии 10-13-летних детей за последние 4 года в МБОУ «Добросельская ООШ» незначительно отличается по всем показателям (взяты средние антропометрические данные). Так, рост увеличился на 1,47 см, вес на 0,96 кг. Наблюдается тесная взаимосвязь между ростом и другими показателями. Так, с увеличением роста увеличивается вес.

Выбор тестов физической подготовленности 10-13-летних учащихся диктовался требованиями оценить основные двигательные ка­чества ребенка — быстроту, силу, координацию движений. Результаты приема нормативов бега на 30 м, поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд выявили хорошую подготовленность детей к выполнению этих требований. В среднем все дети сдали эти норма­тивы на высоком уровне.

В результате исследования были сделаны следующие выводы:

1. Данные показывают, что большинство детей 10-13 лет развиваются гармонично, что дает возможность оценить положительное влияние физкультуры на организм ребенка.

2. Высокие морфофункциональные показатели и достаточная двигательная активность 10-13-летних детей говорят о положительном влиянии на детей разнообразных двигательных режимов в МБОУ «Добросельская ООШ», учитель Благодарный А.А.

Заключение

Традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшнего школьника характеризуется сниженной физической активностью, поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания учащихся. Наиболее эффективным временем для формирования физической активности является школьный период. Очень важное значение имеет эмоциональная привлекательность физических нагрузок, поэтому в спортивной физиологии обычно рекомендуется использовать игровую деятельность. Именно в игре командное и предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию физических и психологических качеств человека.

В данной работе я рассмотрел особенности развития физического качества «сила» у школьников разных возрастных групп, дал сравнительную оценку физического состояния детей, уделил внимание основным формам работы с учащимися в школе по физическому воспитанию.

Намечу перспективу: необходимо проведение комплексных исследований по изучению проблемы формирования у детей здорового образа жизни. Существует хорошая корреляционная связь между положительным отношением к физической культуре и направленностью личности школьников. Установлено, что у детей, занимающихся физической культурой вне учебных занятий в школе, свободное время более насыщено.

Список литературы

Гигиена детей и подростков: Учебник/под ред. Г. Н. Сердюковской. – М.: Медицина, 1989.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание: Учеб. Пособие для сред. спец. учеб. заведений. – М.: Высш. шк., 1989.

Куколевский Г. М. Физическое совершенствование. М.: «Медицина», 1977.

Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.

Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Грантынь и др.; под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.

Физическая культура в семье./ Сост. А. А. Светов, Н. В. Школьникова. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

Физическая работоспособность спортсменов и ее восстановление в процессе спортивного совершенствования: Сборник научных трудов. – Омск, 1979.

Физическое воспитание: Учебник/под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983.

Дронов А. А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 1-2 классов. – Начальная школа, 2005, № 8, с. 63-65.

Дронов А. А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3-4 классов. – Начальная школа, 2005, № 10, с. 71-74.

Крупицкая Л. И. Будь здоров. - Начальная школа, 2005, № 9, с. 41-43.

Сапожникова Е. Б. Лыжная подготовка в начальных классах. - Начальная школа, 2005, № 9, с. 43-51.

Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников. – Зеленый мир, 2004, № 5-6, с. 11.

Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств, проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки, включая методику лечебной физической культуры - Москва, 1979.- 26 с.

16. Локтев С.А. «Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера»- М.: Советский спорт, 2007.

Приложение № 1.Критические периоды развития двигательных качеств детей школьного возраста (по А. А. Гужаловскому)