

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА В КОМПЛЕКСЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Стаття присвячена вивченню та підвищенню розвитку рухової якості школярів. Шляхом дослідження в умовах Крайньої Півночі виявлено, що більше 90 % учнів (5-11 класів) показують по фізкультурі невелику кількість позитивних оцінок, навичок; якість знань і розвиток рухової якості в комплексному плані перебувають на дуже низькій стадії.

This work is devoted to the learning and rising the moved quality of schoolchildren. With the help of the investigation in conditions of the Extreme North was found out that more than 90% of the pupils (5-11th forms) according to the level showed by physical exercises the quality of knowledge and the moved quality development in a complex are at the very low stage.

В настоящее время большое внимание уделяется проблеме развития двигательных качеств школьников многочисленными специалистами в педагогическом, физиологическом и медицинском аспекте [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

Многолетний опыт работы в общеобразовательной школе и педагогические исследования в условиях Крайнего Севера показали, что у более 90 % учащихся 5-11 классов степень развития двигательного качества параллельно и в комплексном направлении по возрастному уровню находится на очень низкой стадии. В связи с этим основным направлением является оптимизация процесса обучения в совершенствовании физических упражнений и физической подготовки детей и подростков, применение эффективных средств и методов обучения, которые направлены на развитие двигательных качеств как в отдельности, так и в комплексном плане на каждом уроке физической культуры, с учетом возрастных особенностей.

Известно, что повышение эффективности и развитие

двигательных качеств юношей и девушек в возрастном плане на уроках физической культуры в одном, недельном цикле, по четвертям и по годовым учебным планам во многом зависит прежде всего от опыта, умения и навыков работы учителя, а также от задач и содержания урока, от выполняемого объема физической нагрузки, от уровня физической, психологической подготовленности и интереса учащегося, от материальной базы в процессе проведения занятия.

Следовательно, построение учебных программ и поурочных планов на каждом занятии позволяет повысить эффективность в процессе деятельности обучения и совершенствования двигательных действий как в отдельности, так и на комплексном уровне.

Установлено, что при современной методике обучения часто следует учитывать особенности каждого вида выполняемого упражнения кинематической структуры движений и ориентироваться на “среднестатистические” результаты учащихся. Это ограничение, естественно, способствует, прежде всего, уменьшению выполняемых объемов физической нагрузки, снижению интенсивности и плотности урока. Естественно, эффект от такого урока в результате минимальный. В связи с этим, высокого уровня тренированности организма, оптимальных функциональных показатели в рамках академического расписания занятия по классам добиться сложно.

В настоящее время установлено необходимость проведения по плану обязательные 40 минутные двух- трехразовых недельных учебных занятий с учащимися (5-11-х классов), выполняющиеся по разделам видов спорта общепринятой “Программы по физ. культ. в средней общеобразовательной школе” (М., 2004 г.) и определять уровень развития двигательного качества при помощи различных видов физических упражнений (тесты: челночный бег 4х9м., подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой (девушки), разгибание и сгибание туловища, прыжки в длину с места, бег на 1000 м и упражнения на гибкость).

Полученные результаты по каждому виду упражнений и соотношение оценок в конце 2004-05 учебного года указаны в табл.1.

Таблица 1

**Количество учащихся, выполнивших соответствующие нормативы на оценку
2004-2005 учебный год**

№ п/п	Виды упражнения	Класс и оценки																							
		5(п-30)		6(п-28)		7(п-26)		8(п-26)		9(п-24)		10(п-24)													
1	Прыжки в длину с места	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2								
		2	4	9	15	3	5	9	11	2	3	10	11	1	5	10	10	2	4	10	8	1	4	8	11
2	Челночный бег 4х9 м	2	5	7	16	2	6	9	11	3	5	8	10	4	4	10	8	2	6	8	8	3	3	7	11
		3	5	21	-	3	9	16	2	4	6	14	-	3	10	13	5	5	4	10	4	5	8	7	
4	Разгибание и сгибание туловища	6	7	9	8	3	5	7	13	4	4	8	10	3	5	6	12	3	5	7	9	3	4	7	10
		5	8	20	-	4	7	17	1	3	6	16	-	3	8	15	-	4	8	12	1	2	11	10	
6	Гибкость	3	3	10	14	2	6	10	3	4	9	10	2	4	9	11	3	5	9	7	2	4	8	10	
		3	3	10	14	2	6	10	3	4	9	10	2	4	9	11	3	5	9	7	2	4	8	10	

Критериями показателей по системе баллов являлись установленные нормативы в программе по физической культуре в общеобразовательной школе.

Из табл.1 видно, что показанные результаты по соотношению с реальными результатами оказались заниженными. Особенно это наблюдается у учащихся 5-го класса за исключением разгибания и сгибания туловища. Также очень низкий результат по подтягиванию на перекладине и в беге на 1000м. с 6 по 10 классы, а по остальным видам упражнений прирост результатов у них на более оптимальном уровне. Эти низкие показатели свидетельствуют о том, что, по-видимому, проведенные учебные уроки в течение учебного года осуществлялись по меньшему объему, с низкой интенсивностью и по содержанию были однотипного характера. Отсюда эффективность и воздействие на организм учащихся развития двигательного качества как в отдельности, так и в комплексном плане по классам и по тестам, составляет в пределах от 50% до 60% положительных оценок, а остальные оценки – “неудовлетворительны”. В связи с этим уровень развития двигательного качества по классам оказался в процентном соотношении невысоким (табл.2).

Таблица 2

Количество учащихся, имеющих соответствующий уровень развития двигательного качества в конце учебного года, (в %)

п/п №	Двигательные качества	2004-2005 учебный год					
		Классы					
		5	6	7	8	9	10
1	Быстрота	40,0	53,6	57,7	61,5	54,2	45,8
2	Сила	56,7	41,0	48,0	44,2	43,9	54,1
3	Выносливость	26,7	35,7	30,8	34,6	41,7	37,5
4	Гибкость	40,0	50,0	50,0	46,1	62,5	50,0
5	Скоростно-силовая	43,3	50,8	42,3	50,0	58,3	41,7
Σ	средняя	41,34	46,06	42,57	47,28	52,12	45,82

В практике традиционные методы обучения охватывают разучивание сначала по частям каждый вид упражнения (расчлененный), а затем в целом осуществляется совершенствование в комплексе с многократным повторением. При

этом, сначала устанавливается выполняемый объем и интенсивность нагрузки, а затем в течение занятия можно увеличивать объем и интенсивность в каждом виде выполняемого упражнения в пределах 8-10 %, соответственно с восстановлением функционального состояния, тем самым развивая двигательные качества.

Эти традиционные методы обучения хотя в целом и соблюдались нами, но на каждом уроке осуществлялся ряд изменений в течение всего 2005-06 учебного года. Следовательно, с целью развития двигательных качеств учащихся, нами были поставлены задачи: научить любым видам упражнений или разделам программы, чтобы учащиеся владели хорошими навыками и умениями, а также больше развивались их двигательные качества. В связи с этим использовались на каждом уроке несколько видов оригинально подобранные подводящие и развивающие упражнения с многократным повторением в подготовительной и основной части урока. Это позволило, прежде всего, не только повышать уровень физической подготовленности двигательного качества, но и повысить интерес учащихся к выполнению данного вида физического упражнения и увеличивать плотность урока. При выполнении основной части урока ставилась обязательная задача, которая заключается в изучении и совершенствовании техники выполнения 2-3-х видов упражнений подгруппами или в поточном составе. Из этих 2-3-х видов физических упражнений один вид осуществлялся в форме обучения технике и тактике, а остальные один или два вида упражнений проводились в форме совершенствования, т.е. развивающие и закрепляющие двигательные качества и функциональные системы организма. При этом были использованы в сочетании быстрота с силой, сила с выносливостью, скоростно-силовая с выносливостью и т.д. В связи с этим на каждом уроке подготовительной части отводилось 10-12 минут, а на основную часть урока – 20-25 минут и объем физической нагрузки доводился до максимального уровня. Таким образом, на каждом уроке упражнения повторялись в 2-3 серии по общетрадиционной методике или в “круговой системе” тренировки с учетом уровня физической подготовленности организма учащихся.

Проведенные исследования показали, что целесообразно и

постоянно придерживаться на каждом уроке сочетания видов физических упражнений преимущественной направленности и величины нагрузки с учетом проявления и развития двигательных качеств. В связи с этим были использованы для развития скоростных качеств пробежки на дистанции 20-30м с максимальной скоростью с повторением 4-6 раз в двух – трех сериях с интервалом отдыха 60-90 сек., а величина объемов физической нагрузки доводилась в 5-6-х классах от 150 до 200м., а 7-11-х классах – от 300 до 400м. Также выполнялся челночный бег 4х9м в 2-3 сериях. Однако, после выполнения первой, второй и третьей серий этих упражнений частота сердечных сокращений (ЧСС) составляла до 170-185 уд/мин.

При развитии силовых качеств выполнялись упражнения на отжимание от пола, разгибание и сгибание туловища в 2-3-х сериях с повторением по 30-50 раз; упражнения с гантелями, с набивными мячами, со штангой, с тренажерами и подтягивание на низкой и высокой перекладине в 2-4-х сериях от 2 до 8-10 раз с интервалом отдыха между сериями 60 сек. Уровень ЧСС при этих упражнениях находился до 160-170 уд/мин.

Для развития выносливости использовался бег с умеренной и оптимальной скоростью (2,5 – 4 м/сек) на расстояние от 500 до 3000м или бег на время от 5 до 15 минут. Пробег выполнялся только один раз по гладкой дорожке или кроссовый бег. При этом ЧСС сохранялась до 150-175 уд/мин.

Скоростно-силовые качества развивались при помощи разнообразных прыжковых упражнений: прыжки толчком одной, двумя ногами через гимнастическую скамейку; прыжки вверх на месте на обеих ногах с повторением по 6-8 раз в 2-3-х сериях с повторами направо и налево на 180°-360°; прыжки с подтягиванием коленей к груди 6-8 раз в 2-3 сериях; различные виды прыжков и прыжки в длину с места. Каждый прыжок выполнялся минимально до 10 раз и при этом сохранялся уровень ЧСС до 160-165 уд/мин.

Упражнения на гибкость повторялись по 3 наклона вперед с 6-8 сериями, но при этом ЧСС сохранялась до 145-160 уд/мин.

Вышеизложенные методические приемы и корректировки содержания уроков с 6 по 11 классы способствовали выполнению объема физической нагрузки, направленной на развитие двигательных качеств в среднем по скорости – от 8 до 12 км., по

силе – штанга, тренажеры от 350 до 600 тонн; подтягивания на перекладине от 500 до 1200 раз и сгибание туловища от 500 до 1100 раз; по скоростно-силовым качествам – разнообразные виды прыжков от 500 до 1500 раз и прыжки в движении на расстояние от 500 до 2000м.

За учебный год для развития выносливости осуществлялись различные беговые отрезки и кроссовый бег от 10 до 30км., а также упражнения на гибкость – каждый учащийся выполнял от 500 до 1500 раз.

Подобные методические приемы проведения уроков по классам позволили увеличивать не только объемы физической нагрузки по двигательным качествам, но и повысить в комплексе рост количества положительных оценок и уменьшить количество “неудовлетворительных” оценок по видам упражнений (табл.3) и тем самым намного повысить уровень двигательного качества (табл.4).

Из табл.3 видно, что у учащихся 6-11-х классов прирост количества положительных оценок по тестам возрос до 90%. Также уменьшились до 10 % “неудовлетворительные” оценки по сравнению с 2004-05 учебным годом.

Исследования показали, что выполненные учащимися каждого класса разнообразные виды физических упражнений в оптимальном объеме физической нагрузки с высокой интенсивностью способствовали более высокому приросту двигательного качества (табл.4).

Данные табл.4 свидетельствуют о том, что виды двигательного качества у учащихся каждого класса достаточно высоки по сравнению с 2004-05 учебным годом. В связи с вышеизложенными данными следует заключение.

С повышением двигательного качества у учащихся каждого класса значительно возросло количество положительных оценок, навыков, качество знаний на 90 % и снизились “неудовлетворительные” оценки до 10 %. Как показали исследования, при выполнении основной части урока более эффективны многократные повторения упражнений или “круговая система урока” – тогда увеличивается объем и интенсивность в каждом виде выполняемого упражнения в пределах 8-10 %, что позволяет ускорить развитие видов двигательного качества.

**Количество учащихся, выполнивших соответствующие нормативы на оценку
2005-2006 учебный год**

№ п/п	Виды упражнения	Класс и оценки																							
		6(п-27)			7(п-26)			8(п-24)			9(п-24)			10(п-23)			11(п-24)								
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3					
1	Прыжки в длину с места	7	12	5	3	11	2	2	1	6	1	5	17	2	1	6	12	5	-	4	14	5	1		
2	Челночный бег 4х9 м	4	10	11	2	5	12	7	2	6	9	8	1	6	11	7	-	5	13	5	-	5	12	7	-
3	Подтягивание на перекладине	4	9	10	4	3	9	11	3	5	10	7	2	3	9	10	2	4	11	7	1	4	6	12	2
4	Разгибание и сгибание туловища	8	11	6	2	5	12	7	2	6	11	6	1	5	12	6	1	7	12	4	-	6	10	8	-
5	Бег на 1000м	2	9	12	4	3	8	13	2	5	11	7	1	6	10	7	1	4	12	6	1	6	10	6	2
6	Гибкость	6	10	9	2	4	12	8	2	5	8	9	2	5	12	5	2	4	12	5	2	5	12	6	1

Количество учащихся, имеющих соответствующий уровень развития двигательного качества в конце учебного года, (в %)

№ п/п	Двигательные качества	2005-2006 учебный год					
		К л а с с ы					
		6	7	8	9	10	11
1	Быстрота	92,6	93,2	95,8	100	100	100
2	Сила	77,8	80,8	93,7	93,7	100	93,7
3	Выносливость	85,2	93,2	95,8	100	100	100
4	Гибкость	92,6	93,2	91,7	95,8	91,3	100
5	Скоростно-силовая	88,9	96,2	95,8	95,8	100	95,8
Σ	средняя	90,36	75,49	94,56	97,06	98,26	97,49

Целесообразно осуществлять сочетание 2-3-х видов физических упражнений в одном уроке. Из них один вид упражнения проводить обязательно в форме обучения технике и тактике, а остальные один или два вида упражнений использовать в методе, развивающем и закрепляющем двигательные качества и функциональные системы организма школьников.

Литература

1. Викулов А.Д., Букин И.М. Развитие физических особенностей детей. – Ярославль: Гринто, 1996. – 176 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник. – М., 1997. – 350 с.
3. Матылянская Р.Е. Принципы оценок воздействия в занятиях юных спортсменов // Теор. и практ. физ. культ.. – 1964. – № 6. – С. 32-39.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М., 1967. – 479 с.
5. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физ. культ. в школе. – 1981. – № 4. – С. 9-15.
6. Филин В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974. – 232 с.
7. Юсупов И.Ю. Исследование эффективности уроков физической культуры на развитие двигательных качеств школьников / Биология гигиенического обеспечения процесса обучения и воспитания учащихся. – Коломна, 1992. – 108 с.