

Урок №98

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчання вправ і виховання фізичних здібностей – єдиний педагогічний процес, який передбачає використання таких дидактичних принципів, як наочність, свідомість, доступність і міцність та ін.

Проте, для виховання фізичних здібностей потрібні ще деякі додаткові методичні прийоми.

Одним із головних елементів навчальної програми з фізичного виховання є те, що в кожному класі при проходженні навчального матеріалу із розділів гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор є розвиток фізичних якостей учнів.

Для раціональної організації цього процесу і правильної постановки уроку, я постійно розповідаю про них на прикладі проведення уроків з легкої атлетики в 10-11 класах (юнаки). Фізичні якості розвиваються і при розучуванні техніки рухів, засвоєних рухливих умінь і навичок.

РОЗВИТОК СИЛИ

Вправи для розвитку сили рук

1. Підтягування на перекладині.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
3. Ходьба на руках з упору лежачи, ноги підтримує партнер.
4. Вправи з гантелями у згинанні і розгинанні рук вгору, в сторони, вперед.
5. Схрещені рухи рук попереду з вантажем і без нього.
6. Лазіння по канату за допомогою ніг.
7. Вправи з набивними м'ячами.
8. Вправи в метанні і штовханні каменів, ядер.
9. Пересування по мотузці у висі на руках.
10. Лазіння по похилій драбині.

Вправи для розвитку сили тулуба

1. Згинання і розгинання тулуба з вихідного положення лежачи на спині, ноги закріплені партнером.
2. Повороти в сторони з вантажем на плечах.
3. Нахили вперед з грифом штанги і з іншими обтяженнями.
4. Ходьба на руках по жердинам брусів.
5. З вису підйом ніг до кута > і опускання.
6. Різні метання вантажу.
7. Ривки і поштовхи гирі чи штангу.
8. Обертання гирі, вантажу однією і двома руками з вихідного положення ноги на ширині плечей.
9. Ходьба з партнером на плечах.
10. Метання набивного м'яча, ядра, гирі.

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ

Над удосконаленням цієї якості працюють з юнаками, завжди намагаючись не забувати, що швидкість характеризується здатністю людини робити ті чи інші дії за мінімальні для даних умов відрізки часу.

Для підвищення швидкості виключно важливе значення мають доцільність, економність рухів. Вправи для швидкості повинні завжди проводитись під знаком швидкого і різкого, але короткого зусилля. Вони проводяться з великою швидкістю і високим темпом рухів. Це біг на короткі дистанції з руху, зі старту, прискорення, старту в прискоренні та ін. Застосовую їх в переважній більшості випадків в основній частині уроку.

Більшість вправ учні старших класів виконують із задоволенням:

1. Біг з високим підніманням стегна.

Виконують спочатку в середньому, потім в максимально швидкому темпі. Стежити за повним відштовхуванням опорною ногою від землі, не нахиляти тулуб назад, не піднімати плечі (6 серій по 18 метрів).

2.Біг на місці з високим підніманням стегна в упорі на колоді.

Звернути увагу на повне випрямлення опорної ноги, тулуб тримати під кутом 45-50 градусів (6 серій по 20 сек.). Відпочинок між серіями повинен бути від 20 сек. до 1 хвилини.

3.Біг із закиданням гомілки назад з максимальною частотою рухів. (6 серій по 16 метрів).

4.Стрибковий біг.

Сильно і швидко відштовхуючись, високо піднімати стегна махової ноги, зберігати нахил тулуба вперед. Слідкувати за повним поштовхом ноги вперед, активним підтягуванням стегна, швидким поштовхом ступні (6 серій по 16 м).

5.Виконання різноманітних швидкісних вправ за сигналом учителя.

Змагаються 3-4 учня. Із вихідного положення лежачи, сидячи і т.д. по сигналу швидко піднятися і пробігти 12-16 метрів.

6.Прискорення з високого старту (стартовий розбіг).

9-10 серій по 9 метрів. Учні діляться на 3-4 команди по 3-5 учнів в кожній. Перші номери стають біля лінії старту. Запроваджується змагальний метод. Стартуючи одночасно по сигналу вчителя, учні повинні якомога швидше пробігти дистанцію 9 метрів. Після цього, продовжуючи біг по інерції, вони гасять швидкість і зупиняються.

7.Швидкісна естафета.

У цій естафеті приймають участь дві команди (крок 1). По сигналу вчителя перші номери біжать з максимальною швидкістю вперед, оббігаючи м'ячі, біжать назад, оббігають м'ячі позаду команди і передають естафету другим номерам, а самі займають місце в кінці своїх команд. Другі номери виконують те ж саме, і т.д.

Команду – переможця виявляють по останньому учаснику на фініші.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ

1.Вистрибування з вихідного положення, стоячи ногою на опорі.

(6 серій по 20 стрибків, 3 серії на лівій, 3 серії на правій).

2.Багаторазові стрибки з ноги на ногу, починаючи з поштовху двома ногами. (6-8 серій по 20 метрів).

3.Багаторазові стрибки (імітація кенгуру) на двох ногах.

(6-8 серій по 18 метрів). Звернути увагу на повне випрямлення ніг після відштовхування.

4.Багаторазові стрибки з просуванням вперед на одній нозі з піднятим стегном і гомілкою другої ноги вгору (6 серій по 10-12 м).

5.Багаторазові стрибки вгору із упору присівши і з глибокого присідання.

6.Стрибки зі штангою на плечах:

- На двох ногах одночасно і на одній нозі
- Вага штанги 10 кг, 20-25 кг. 4 серії по 8-10 разів
- Вага штанги 11 кг, 30-35 кг. 5 серій по 10-12 разів

7.Естафета «Тачка» (крок 2)

Юнаки діляться на дві команди. В кожній команді учасники поділяються на двійки, рівні за силою та вагою. Перші номери приймають положення упор лежачи, ноги нарізно. Другі номери беруть їх за ноги і піднімають до висоти пояса. Перші номери виконують роль «тачки», другі – везуть її. По сигналу вчителя, другі номери супроводжують «тачки», які пересуваються на руках до лінії В. Як тільки перші номери доторкнуться до лінії В руками, вони міняються ролями з другими номерами, які ідуть на руках до лінії А і передають естафету наступній парі.

8.Багаторазові стрибки через натягнуті скакалки. Висота 30-40 см.

- Варіант 1: стоячи збоку від скакалки, стрибки на двох ногах з просуванням вперед.

- Варіант 2: скакалки між ногами, стрибки з просуванням вперед (над скакалкою зімкнути ступні ніг, приземляючись – ноги нарізно, коліна підтягнути до грудей).

РОЗВИТОК ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Швидкісна витривалість, як відомо, виконується шляхом використання багаторазового повторного, інтервального і поперемірного пробігання заданих відрізків дистанції з установленою швидкістю і максимальною потужністю. За цим принципом намагаюсь працювати зі старшокласниками.

1.Поперемінний біг на дистанції 150 м з максимальною швидкістю.

Повторюється багаторазово через 100-300 м повільного бігу.

Юнаки 10 класу: 100 м повільний темп, 150 м з максимальною швидкістю, 300 м повільний темп. 3 серії. Відпочинок між серіями 3-4 хв.

Юнаки 11 класу: те саме, але 4 серії. Відпочинок між серіями 5-6 хв.

Час, відведений для відпочинку рід час роботи на загальну і швидкісну витривалість, потрібно використовувати для розвитку м'язів рук, живота, спини.

2.Біг в рівномірному темпі по стадіону за лідером з обгоном останнім учнем всієї колони – «вертушка» (дається в основній частині уроку).

Учні починають бігти по стадіону в рівномірному темпі, який задає лідер. По сигналу вчителя, останній в колоні виконує прискорення по зовнішній стороні доріжки від рухливої колони і обганяє її, і стає лідером. Така зміна лідера іде доти, поки всі учасники не побувають в даній ролі. Після цього вправа виконана.

В залежності від фізичної підготовленості учнів, можна виконувати вправу багаторазово, без переходу на ходьбу. Темп бігу залежить від фізичної підготовленості учнів, чим сильніша група, тим більше темп, і навпаки.

Учням зі слабким фізичним розвитком рекомендую по мірі втомленості переходити на ходьбу. Після відпочинку продовжує біг.

3. Естафетний біг по стадіону 4 серії по 100 м.

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Завжди повторюю учням, що загальна витривалість найкраще розвивається за допомогою тривалої, але помірної роботи, яка дає поступове навантаження на серце і легені. Біг в рівномірному темпі учні виконують, як на уроках, так і вдома.

На уроках застосовую такі засоби:

1. Біг в рівномірному темпі.

Дозування: **10 кл.** – 7-14 хв. **11 кл.** – 8-16 хв.

2. Поперемінний біг 1000 м юнаки біжать 200 м в спокійному темпі, 200 м в помірному темпі, 200 м в спокійному темпі, 200 м в помірному темпі і 200 м в спокійному стані до повного відновлення.

Дозування: **10 кл.** – одна серія. **11 кл.** – після відпочинку 4-5 хв. повторити.

3. Повторний біг 1000 м.

Дозування: **10 кл.** – 2 по 1000 м, темп бігу помірної інтенсивності, відпочинок між серіями 3 хв. **11 кл.** – 3 по 1000 м, темп бігу помірної інтенсивності, відпочинок між серіями 5-7 хв.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

Нахил вперед із вихідного положення – стійка на підвищеній опорі, ноги разом, руки вниз. Підвищена опора (спеціальна тумбочка, гімнастична лава тощо) повинна бути обладнана вертикально закріпленою міліметровою лінійкою. Нульова відмітка на лінійці повинна співпадати з верхньою поверхнею опори. Поділki на лінійці, що знаходяться вище цієї поверхні умовно позначають знаком «-», а нижче – знаком «+». Нахил вперед виконується плавно з намаганням якомога нижче опустити прямі руки вздовж лінійки. Результат фіксується в міліметрах по поділці на лінійці, якої дістають кінчики пальців.

«Викрут» з гімнастичною палицею із вихідного положення; гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-вниз. Дугами вперед-вгору перевести палицю через голову назад—за спину—вниз. Руки в ліктьових суглобах не згинати. Вправа виконується спочатку з широким хватом рук, а потім поступово хват звужується до мінімально можливого. Рівень рухливості в плечових суглобах оцінюється за відстанню між великими пальцями лівої і правої рук у цьому хваті. Чим менша відстань між хватом рук при виконанні «викруту», тим вищий рівень гнучкості в плечових суглобах і навпаки.

«Міст» із вихідного положення — лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки долонями на опору на рівні плечей. Встати в положення «міст». Переступанням ніг досягти найменшої відстані між руками та ногами і якомога більше прогнутися. Оцінка рівня розвитку гнучкості в суглобах хребта, кульшових та плечових суглобах здійснюється за відстанню між п'ятками та руками, а також між найвищою точкою хребта та опорою. Чим менша відстань між п'ятками та руками, і чим більша відстань між найвищою точкою хребта та опорою, тим вищий рівень гнучкості у вищеназваних суглобах. Для нівелювання впливу довжини тіла та кінцівок на результат тестування застосовують відносний показник, який отримують від ділення відстані між руками та п'ятками на відстань між найвищою точкою хребта та опорою. Чим менша величина від ділення цих показників, тим вищий рівень гнучкості у відповідних суглобах.

Вправи для розвитку гнучкості

Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.
Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.
Гімнастична палиця вниз. Піднімання рук угору — назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).
Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік — пружинні присідання на правій, лівій ногах.

З вихідного положення — основна стійка, ноги на ширині плечей. Колові рухи тулубом вправо-вліво.

Вихідне положення — основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах.

Випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) із зміною положення ніг.

Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят.

Колові рухи руками в різних напрямках.

Махи ногами (правою-лівою) в різних площинах.

Хвилеподібні рухи тулубом у передньо-задній фронтальній площині.

З вихідного положення — основна стійка, руки вперед. Повороти рук усередину та назовні за допомогою партнера.

З вихідного положення обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками.

Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.

З вихідного положення — руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі — тримати 3-4 секунди.

Пружинні погойдувані в положенні гімнастичного «напівшпагату, шпагату».

Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахили назад, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу.

Згинання, розгинання та відведення вбік правої-лівої ніг.

Пасивні згинання та розгинання ніг з допомогою партнера з наступним утриманням статичного положення.

Нахили назад із допомогою партнера до положення гімнастичного “моста”. 3. Повороти рук усередину та назовні до відказу.

Пружинні погойдування в положенні ноги нарізно (якнайширше).

Лежачи на стільці, лаві, нахили назад під натиском рук партнера.

Піднімання гімнастичної палиці та її опускання назад, за спину, потроху зменшуючи відстань між захопленням руками.

Лежачи на спині, піднімання ніг до торкання підлоги за головою.

Вихідне положення — основна стійка. Тримаючись руками за пору, махи ногами вбік, уперед, назад із зміною вихідного положення.

Основна стійка — руки вгору. За допомогою партнера відведення рук назад до відказу.

Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні пояса. Нахили вперед із допомогою партнера.

Лежачи на спині, зведення та розведення ніг до відказу.

Відведення рук у кроці назад, у руках гімнастична палиця, набивний м'яч тощо.

У кроці відведення рук назад (з вихідного положення: руки в боки, вгору, вниз) за допомогою партнера, тримати 3-4 секунди.

Стоячи спиною один до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера, нахили вперед з підніманням партнера, який прогинається у грудинній та поперековій частинах тіла.

З вихідного положення лежачи згинання прямих ніг у кульшовому суглобі за допомогою партнера.

Вправи на гнучкість

І так, замість загальновідомих гімнастичних вправ пропоную вашій увазі декілька вправ хатха-йога — цієї старовинної системи фізичної культури. Під час виконання кожної пози треба стежити за диханням. Так, при нахилах завжди виконують видих і навпаки, при розгинанні — вдих. Затримують повітря здебільшого при збереженні пози.

1. ТРОННА ПОЗА, АБО «МЕТЕЛИК»

Сядьте на підлогу з витягнутими вперед і розведеними в сторони ногами. Поволі підтягніть ноги якомога ближче до тіла так, щоб стопи з'єдналися. З допомогою рук ступні присунути ближче до тіла. Руки

покласти на коліна (пальці разом, повернені до середини). Не зрушуючи з місця ступні, надавлюємо коліна, стараючись притиснути їх до підлоги. Кінцева ціль — досягнути коліном підлоги. Після цього випрямляємо ноги і повторюємо вправу декілька раз.

В а р і а н т. У цій позі взятись двома руками за ноги, трохи вище щиколоток. Спина пряма. Повільно видихаючи повітря, наскільки можливо, нахилиємось уперед. Добре, коли чолом торкнемось пальців ніг. У цьому положенні трошки затримайте дихання і, випрямляючись, вдихайте. Вправу повторювати 5-10 раз.

Р Е З У Л Ь Т А Т: сильне розтягнення м'язів і зв'язок у цій вправі стимулює діяльність серця і легень, зміцнюючи їх.

2. ПОЗА «ЧОЛО-КОЛІНО»

Сісти. Ноги разом, прямі. Спину тримаємо рівно, руки вгору. Нагнутись вперед настільки, наскільки дозволяє гнучкість тазу. Колін старатись не згинати. Руками взятись за великі пальці ніг, ступні або щиколотки. Руки зігнути в ліктях і старатись ліктями доторкнутись до підлоги. Чоло весь час тримаємо до колін. Випрямляючись — вдихайте, нагинаючись — видихайте. У кожному крайньому положенні затримайте дихання на 5-8 секунд.

Р Е З У Л Ь Т А Т: розвиває мускульну систему всього тіла. Благодійно впливає на діяльність нервової системи і травлення. Попереджує і лікує запори.

3. «ЛОТОС»

Символізує чистоту і досконалість, через що цю позу ставлять на перше місце серед усіх інших вправ.

Сядьте і витягніть ноги вперед. Двома руками піднести праву ногу і, утримуючи її за п'ятку, зігнути в коліні й покласти на праве стегно. Те саме зробіть із лівою ногою. Тіло тримайте прямо, руки покладіть на

коліна. При перших спробах може з'явитись біль у колінах — розітріть їх. Якщо біль не припиняється, виконуємо цю вправу наступного дня.

Підготовчі вправи — закладаємо одну ногу і робимо рухи коліном униз. Те ж — іншою ногою. Якщо важко зробити «лотос», то робимо напівлотос. Ті самі рухи, що при «лотосі», але стопи закладаємо схресно на гомілку.

РЕЗУЛЬТАТ: випрямляє деформований хребет, дає відпочинок серцю. Розвиває всі суглоби нижніх кінцівок і тазу. Виховує і закріплює силу волі, покращує самопочуття.

4. «НАПІВВЕРБЛЮД»

Станьте на коліна. Поволі нахиляйтесь назад, поки руки не торкнулися п'ят. За допомогою рук утримуємо позу до хвилини. Стоячи на колінах — вдих, при випрямленні — видих. Виконавши позу — розслабтесь.

І в а р і а н т (складний). «Верблюд». Стоячи на колінах, поволі нахиляємось назад, поки не торкнемось головою п'ят. Утримуємо позу за допомогою рук. Дихальний процес такий, як у першому варіанті.

РЕЗУЛЬТАТ: цю позу називають «діамант». Стимулює емоційні функції, допомагає збільшувати зріст, розвиває гнучкість суглобів і всього тіла. Позитивно впливає на волю і самопочуття.

5. «КОБРА»

Ляжте на живіт, повністю розслабте всі м'язи. Зігніть руки в ліктях і притисніть до тулуба, пальці витягнуті вперед. Підводьте голову і тулуб до крижів повільно угору — спокійно, плавно. Одночасно вдихайте. Руки служать тільки опорою. Прогнувшись повністю, затримайте на кілька секунд повітря. Голову тримайте прямо. Повертаючись у вихідне положення, видихайте. Тіло спирається на підлогу своєю нижньою частиною від пупка до пальців ніг. Вдихати, видихати і затримувати повітря кожен повинен відповідно до своїх можливостей. Вправу виконуємо 5-6 раз, потім 8-10 раз. Початківці підводять грудну клітку і тулуб за допомогою рук. Поступово тренуючись, підняття тулуба за рахунок

спинних м'язів, а руки — лише легка опора. Виконуючи вправу, зосередьте всю увагу на тому, що діється в м'язах спини.

Щоб більше розвивати фізичні якості у школярів, я намагаюся якомога більше застосовувати різноманітних засобів, методів і форм роботи.

Часто застосовую штангу, м'ячі, використовую змагальний метод.

У цілому, вчитель фізичної культури повинен сам вибрати оптимальні варіанти для розвитку фізичних якостей учнів. І в першу чергу тут повинен бути творчий підхід до кожного уроку.

Навчання вправ виховання фізичних здібностей — єдиний педагогічний процес, який передбачає використання дидактичних принципів, як наочність, свідомість, систематичність, активність, послідовність, доступність і міцність і т.д.

Проте, для виховання фізичних здібностей потрібні ще деякі додаткові методичні прийоми.

Одним із основних елементів навчальної програми з фізичного виховання є те, що в кожному класі при проходженні матеріалу з розділів модулів з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор є розвиток фізичних якостей учнів. Для раціональної організації цього процесу і правильної постановки уроку я постійно показую це на прикладах.