(cc) BY

Васильев Андрей Аркадьевич
учитель физической культуры
МОУ «Вятская СОШ»
с. Вятское, Республика Марий Эл

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Аннотация*: в статье раскрывается особая роль подвижных игр в оздоровлении и всестороннем развитии школьников. Игры являются наиболее эффективным средством развития скоростно-силовых физических качеств в школьном возрасте и одновременно усиливают мотивацию к предмету «Физическая культура». Приводится широкий спектр игр, игровых и тренировочных упражнений. Данная работа рекомендуется для начинающих специалистов.*

Ключевые слова*: образование, развитие, здоровье, спорт, подвижные игры, физическая культура.*

Всем хорошо известно, что проблемой, выросшей в наши дни до глобальных размеров, является недостаточная двигательная активность детей. Еще В.А. Сухомлинский отмечал, что у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – неудовлетворительное состояние здоровья, приводящее к быстрой утомляемости [4, с. 117]. Сегодняшние исследования только подтверждают его слова. Приобщение к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста позволяет человеку достичь высокого уровня развития двигательных действий и физических качеств. Доказано, что уже в детском возрасте закладывается фундамент физических качеств, от которых зависит успешная трудовая деятельность, крепкое здоровье и работоспособность. В решении этих задач используется все многообразие средств системы физического воспитания. Среди них видное место в оздоровлении и всестороннем развитии занимают подвижные игры.

Вот уже восемь лет я работаю над методической темой «Развитие скоростно-силовых качеств учащихся на уроке физической культуры через подвижные игры». Необходимость обращения к данной теме вызвана рядом

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

объективных причин, которые обнаружились в процессе работы в средней школе. Одной из важнейших проблем, на мой взгляд, является заметное снижение интереса учащихся к предмету, а подвижные игры являются наиболее эффективным средством развития скоростно-силовых физических качеств в школьном возрасте и одновременно усиливают мотивацию к предмету «Физическая культура». Работая над педагогической проблемой, сформулировал для себя цель: «Формирование у школьников осознанного интереса к развитию собственных физических качеств через подвижные игры и потребность применять подвижные игры во внеурочной, оздоровительной и самостоятельной деятельности».

Достигаю цель через следующие задачи:

1. Изучить состояние здоровья школьников и их физические возможности.

2. Подобрать подвижные игры, способствующие развитию скоростно-силовых качеств.

3. Включить подвижные игры в систему уроков в соответствии с индивидуальными возможностями детей.

4. Проводить мониторинг развития скоростно-силовых качеств учащихся.

5. Система работы по развитию скоростно-силовых качеств в подвижных играх строится на методологической основе:

Комплексная программа по физической культуре в 1–11 классах [2].

1. Исследования теории и методики развития физических качеств школьников [3; 6].

2. Исследования теории и практики дидактической и подвижной игры [1; 5; 7].

Конечно, при проектировании образовательного процесса в первую очередь следует учитывать состояние здоровья детей, их индивидуальные физические и возрастные возможности.

Итак, подвижные игры. Что это такое? Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяется сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

обязанности участников, определяют способы ведения и учёта результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил.

Сюжет, правила, и двигательные действия составляют содержание подвижной игры. Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие её методические особенности:

– образность;

– самостоятельность действий;

– выполнение движений мобилизацией двигательных способностей;

– непринуждённость, естественность движений;

– выполнение целостных действий и отдельных движений без строгой регламентации затрачиваемых усилий;

– внезапная изменчивость ситуаций;

– творческая инициативность действий;

– присвоение отдельным занимающимся (группе) определённых ролей, устанавливающих обязанности во взаимоотношениях с остальными игроками;

– избирательность способов действий в различных связях и сочетаниях для решения двигательных задач.

Развивая скоростные качества на уроках легкой атлетики, баскетбола, футбола использую эстафеты с мячами, кеглями, обручами и т. д., эстафетный бег по кругу с короткими отрезками до прохождения круга. Включаю русские игры: лапта, пятнашки, и другие игры, связанные с ускорением. Использую скоростные задания по кругу: чередованием легкого бега, ходьбы. Применяю специальные игровые задания с изменением правил. Использую подготовительные упражнения, комплексы игрового, соревновательного характера: по свистку, повтори за мной и многие другие. Использую их для подготовки к основной задаче на уроке в целенаправленном действии.

Скоростно-силовые качества заключаются в скоростном действии с применением силы во многих действиях включением взрывной силы. Развивая эти качества на уроках гимнастики, легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

использую карточки-подборки, индивидуальные упражнения, круговые тренировки. Включаю прыжки с места, многоскоки на возвышенности, скамейка, прыжки к кольцу к подвешенному мячу, прыжки через мяч на скакалке, прыжки на скакалке и многое др. Включаю подборки на круговой, по станциям, где можно индивидуально подбирать нагрузку для каждого учащегося по силам и возможностям. Хорошо использовать эти задания на игровых уроках, деля класс на несколько подгрупп.

Особое место занимают эстафеты с преодолением препятствий с различными предметами (подборки). Результативны скоростные задания по кругу: 4р – 60 м с чередованием легкого бега, ходьбы; отрезки 3 – 100 м с промежутком. Также рекомендую специальные игровые задания с изменением правил: футбол на стойку, баскетбол без ведения, баскетбол без правил. Возможны подготовительные упражнения, комплексы игрового, соревновательного характера: по свистку, повторение за лидером и многие другие.

Используемые подвижные игры при обучении бегу на короткие дистанции: бег с мячом, «День» и «Ночь», челночный бег и т. д.

Подвижные игры и специальные упражнения на уроках легкой атлетики на развитие быстроты: бег с высоким подниманием бедра с максимальной частотой движений (3–4 серии по 12 м), бег с захлестыванием голени назад с максимальной частотой движений (3–4 серии по 12 м), ускорение с высокого старта (стартовый разгон), 5–6 серий по 9 м. Класс делится на 3–4 команды по 3–5 человек в каждой. Первые номера встают на стартовую линию. Вводится соревновательный элемент: стартуя одновременно по сигналу учителя, учащийся каждой команды должен как можно быстрее пересечь среднюю линию зала. После пересечения средней линии по инерции гасится скорость и бегун должен остановиться у противоположной стены зала, не касаясь ее руками.

Очень нравятся ребятам игры из числа тех, которые содействуют развитию быстроты бега, умению правильно брать старт и выполнять финишный рывок: «Встречные старты», эстафета с вызовом игроков, «Будь лидером»,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

«Наступление», старт с преследованием соперника, «Вороны и воробьи», «Собери флажки» и т. д.

Развивая силовые и скоростные качества на уроках физической культуры также обязательно должна учитываться материальная база, условия подготовленности учащихся, здоровье, уровень двигательной активности, физические особенности, возраст.

Исправление осанки, приобретение лёгкости в движениях, уверенности в себе – это минимум, что могут дать скоростно-силовые упражнения. С помощью скоростно-силовых упражнений можно повысить упругость мускулатуры, увеличить активную мышечную массу, сократить избыток жировой ткани, укрепить и усилить соединительные и опорные ткани, улучшить осанку, фигуру, а также поднять уровень таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость.

Регулярное использование подвижных игр способствует укреплению здоровья, содействию правильному физическому развитию, разносторонней подготовленности детей, воспитанию активности, смелости, решительности, дисциплинированности, коллективизма и других черт характера. Подвижные игры развивают жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывают любовь к систематическим занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Кузин В.В. 500 игр и эстафет / В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейберман [и др.]; науч. ред. В.В. Кузина, С.А. Полиевского. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 303 с.

2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010 – 56 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.

4. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – М.: Концептуал, 2016. – 320 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 480 с.

7. Ушакова Е.В. Подвижные игры / Е.В. Ушакова. – Белгород: БелГУ, 2011. – 48 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)