

# **Формирование физических качеств у старшекласников на уроках физкультуры**

Из опыта работы учителя  
физкультуры Доржиева Р.Ц.

# Введение

Любая физическая деятельность человека в быту, на производстве, в спорте требует определенного уровня развития физических, или, как их еще называют, двигательных качеств. Чем он выше, тем лучше работоспособность организма и выше производительность труда при одновременно меньших затратах энергии.

Физические качества развиваются естественно, по мере перехода ученика из одной возрастной категории в другую. Такое развитие называется возрастными изменениями. Происходит оно сравнительно медленно и неравномерно, иногда с задержкой, снижением и даже прекращением роста.

# Физические качества

- ВЫНОСЛИВОСТЬ
- СИЛА
- БЫСТРОТА
- ГИБКОСТЬ
- ЛОВКОСТЬ



определяют эффективность трудовой деятельности человека, состояние его здоровья, долголетие активной жизни, успехи в спорте

## Темпы прироста различных физических способностей у детей старшего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные	1,5	0,2	3,1	0,5
Силовые	14,0	9,0	28,0	18,0
Общая выносливость	2,1	0,7	6,4	2,1
Скоростная выносливость	2,1	-0,6	6,3	-1,8
Силовая выносливость	8,5	-2,0	26,7	-6,0

## Актуальность темы

- главная проблема ближайшего и отдаленного будущего нашей страны – здоровье подрастающего поколения
- как повысить интерес обучающихся к осознанным занятиям физической культурой и спортом, как снизить уровень заболеваемости, как отвлечь подростков от противоправной деятельности, от употребления психоактивных веществ
- как направить детей на путь самосовершенствования, саморазвития, на преодоление жизненных трудностей
- развитие физических качеств является обязательным условием каждого урока и должно способствовать повышению двигательной подготовленности учащихся
- результат зависит от качества занятий

# Методика развития физических качеств



- логическая последовательность, система взаимосвязанных уроков
- насыщение программы физической активности (интенсификация обучения, усиление тренировочной направленности уроков)
- учет анатомо-физиологических и психических особенностей
- дифференцированный подход
- сокращение доли игрового метода, увеличение соревновательного метода

# Средства формирования физических качеств

Гимнастические и акробатические упражнения:

- общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- общеразвивающие упражнения с предметами: юноши — с набивными мячами 3—5 кг, гантелями до 8 кг, гирями 16 и 24 кг; упражнения на тренажерах; девушки — с обручами, булавами, скакалкой, большими мячами;
- упражнения на параллельных брусьях и перекладине, упражнения на бревне и разновысоких брусьях;
- опорные прыжки через гимнастического коня;
- акробатические упражнения: юноши — длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см, стойка на руках, переворот боком с места и с разбега; девушки — сед углом, стойка на лопатках, «мост», кувырки вперед и назад;
- ритмическая гимнастика;
- эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и др.

# Средства формирования физических качеств



Легкоатлетические упражнения:

- беговые упражнения;
- бег с ускорением;
- бег с высокого и низкого старта до 40 м;
- бег на 60 и 100 м с максимальной скоростью;
- эстафетный бег;
- бег в равномерном и переменном темпе: юноши — 20—25 мин; девушки — 15—20 мин;
- кросс: юноши — 3—5 км, девушки — 2—3 км;
- прыжки в длину с 13—15 шагов разбега;
- прыжки в высоту с 9—10 шагов разбега;
- метание малого мяча и гранаты в цель с расстояния 18—20 м и 12—14 м и на дальность с разбега;
- челночный бег 10x10 м и др.

# Средства формирования физических качеств

## Лыжная подготовка:

- повторное прохождение отрезков: для развития скорости: юноши — 150—200 м, девушки — 100—150 м; для развития скоростной выносливости: юноши — 300—600 м; девушки — 300—450 м;
- эстафеты на отрезках от 50 до 200 м;
- прохождение учебных дистанций: 5 км, 3 км и др.



# Средства формирования физических качеств

## Спортивные игры.

- В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол, где развиваются все физические качества.
- Регулярное использование спортивных игр в старших классах значительно повышает интерес к занятиям физической культурой.



# Средства формирования физических качеств

## Элементы единоборств:

- силовые упражнения и единоборства в парах;
- подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.;
- приемы самостраховки;
- приемы борьбы лежа и стоя;
- учебные схватки.

Наряду с юношами элементы единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

# Контрольно-качественные показатели уровня физической культуры старшего школьника

- Знание теоретических основ физической тренировки и умение применять их в практике самостоятельной и коллективной физической подготовки.
- Знание медико-биологических основ физической тренировки и умение применять их при реализации физической активности и при диагностике своего состояния.
- Знание основных положений биомеханики движений человека и умение анализировать технику физических, в том числе и спортивных, упражнений.



## Контрольно-качественные показатели уровня физической культуры старшего школьника

- Убежденность в личной и общесоциальной необходимости систематической физической активности.
- Владение двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов.
- Достижение уровня физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами.
- Знание не менее 300 физических упражнений общеразвивающего характера, не менее 200 упражнений, направленных на развитие силовых способностей, не менее 200 – направленных на развитие гибкости и профилактику нарушений осанки и заболеваний позвоночного столба, не менее 50 средств тренировки выносливости, владение технико-тактическими приемами не менее чем в пяти видах спортивных игр и 10 других видах спорта (включая виды легкой атлетики).

## Контрольно-качественные показатели уровня физической культуры старшего школьника

- Умение пользоваться тренажерами и самостоятельно организовать с их помощью физическую тренировку.
- Систематическое осуществление физической тренировки (не реже трех раз в неделю) и занятие другими формами оздоровительной и общеукрепляющей физической активности.
- Установка на отказ от употребления алкоголя и курения.



## Заключение



Зная индивидуальные особенности своих воспитанников можно плодотворно работать, творить, избирательно воздействуя на организм, определенные мышечные группы, развивая нужные качества, добиваться результатов, воспитывать способность трудиться, растить здоровое поколение.