

Государственное общеобразовательное учреждение
ГИМНАЗИЯ № 166
Центрального района Санкт-Петербурга



2014

**МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ
УЧАЩИХСЯ 10 – 17 ЛЕТ
В СЕКЦИЯХ ОФП**



**учитель физической
культуры
Фарбман А. М.**

□ **Движение для ребёнка – это естественное состояние, это средство познания мира, это его физическая и духовная пища.**



□ Школьная среда по объективным причинам подавляет потребность ребёнка в движении, а урок физкультуры не в состоянии заполнить образовавшийся вакуум.



«Насильно мил не будешь»

- Конечно, заставить школьника заниматься какой-либо деятельностью можно – будь то физические упражнения или изучение математики. Для этого у нас есть определённые инструменты.
- Но добившись (и то не всегда) необходимого результата, мы чаще всего вводим учащегося в состояние психологического дискомфорта.
- Значит нам необходимо, чтобы ребёнок сам захотел изменить отношение к себе или к изучаемому предмету. Как же это сделать?

ОПЕРАЦИЯ «Ы» (план X по ФК) часть I

- Необходимо показать ребёнку и его родителям, как он выглядит в смысле физического развития.
- Для этого нам понадобится система тестов, разработанная В. И. Савченко – учителем физической культуры из Алтайского края, статья которого была опубликована в журнале «Физическая культура в школе».

Тесты делятся на два блока

1. Показывает состояние мышечной системы:

- ❖ подтягивание на перекладине (девочки – на низкой), кол-во повторений;
- ❖ сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, кол-во повторений;
- ❖ подъём туловища (для мышц живота) за 60 сек., кол-во повторений;
- ❖ подъём туловища (для мышц спины) за 30 сек., кол-во повторений;
- ❖ приседание на обеих ногах за 60 сек., кол-во повторений;
- ❖ прыжки со скакалкой за 60 сек., кол-во прыжков.



2. Показывают состояние сердечно-сосудистой и респираторной системы:

❖ бег 6 мин., кол-во метров;

Показатели тестов переводятся в очки и по сумме очков каждому учащемуся устанавливается уровень (1–5) его физической подготовленности.

Т. е. тестированием мы создаём *ситуацию критической самооценки*, сравнивая результат с нормой.

для учащихся 17 лет							
номера тестов	ТЕСТЫ	пол	УРОВНИ				
			1	2	3	4	5
МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА							
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во повторений	М	3	4	7	10	12
		Д	4	6	10	14	15
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 сек., кол-во повторений	М	15	25	30	35	40
		Д	4	6	10	14	15
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 сек., кол-во повторений	М	30	35	40	45	50
		Д	10	15	20	25	27
5	Приседание на обеих ногах за 60 сек., кол-во повторений	М	52	56	60	64	65
		Д	46	50	52	56	59
6	Прыжки со скакалкой за 60 сек., кол-во повторений	М	100	120	140	145	160
		Д	90	110	130	140	160
СУММА ОЧКОВ (МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА)		М	215	260	302	329	362
		Д	169	209	255	286	320
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА							
7	Бег 6 мин., кол-во м.	М	850	950	1100	1300	1500
		Д	700	800	900	1200	1300
ИТОГОВАЯ СУММА ОЧКОВ		М	1065	1210	1402	1629	1862
		Д	869	1009	1155	1486	1620

ОПЕРАЦИЯ «Ы» (план X) часть II

- Когда учащийся и его родители увидят, что показатели очень далеки даже от средних, на первый план выходит наше умение убедить ребёнка в возможности всё поправить.



□ Составляется *индивидуальный образовательный маршрут по физкультуре.*

И нельзя забывать во время реализации программы о таком психолого-педагогическом приёме, как создание *внешней положительной ситуации успеха* для каждого учащегося.

Например: метод «прогрессивной оценки», сравнение с предыдущим результатом, похвалу и т. п.

Составление индивидуальной программы

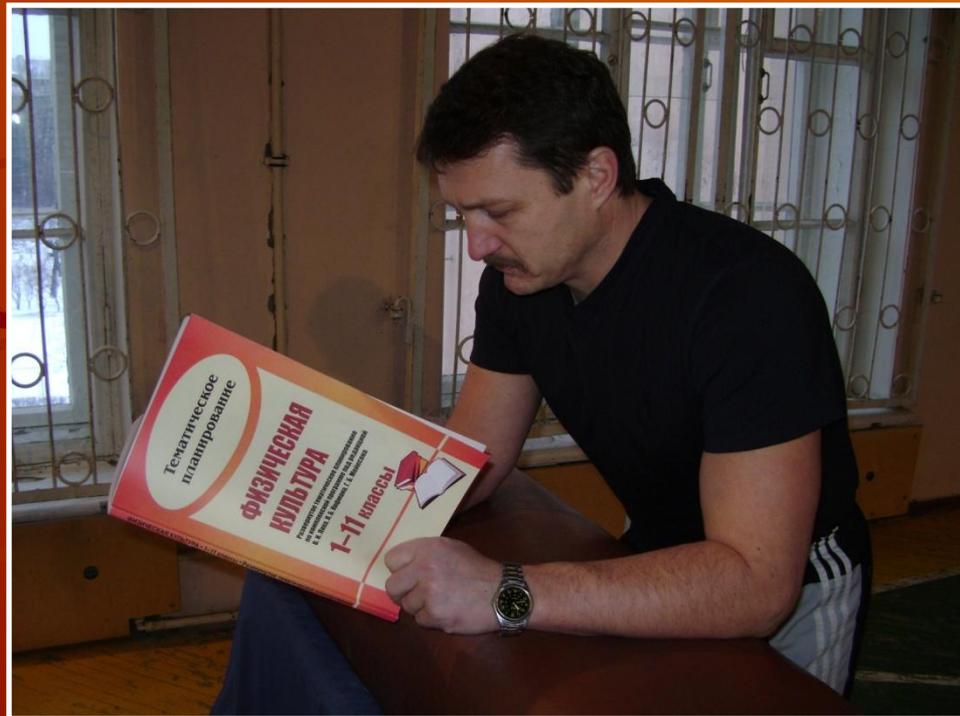
- **Индивидуальная программа составляется по результатам тестирования и осуществляется на занятиях секции ОФП. Учащимся предлагается *индивидуальная коррекционная программа по отстающим тестам, намечается промежуточное тестирование, на котором отслеживается степень улучшения достижений ученика.***

- На уроках физической культуры учащиеся получают информацию о воздействии физических упражнений на здоровье, а на занятиях в секциях общей физической подготовки (ОФП) закрепляют и повышают уровень своей подготовленности.



□ Дозировка упражнений на занятиях ОФП характеризуется следующими параметрами:

- ❖ **интенсивностью** – временем отдыха между отрезками (подходами) работы;
- ❖ **объёмом** – количеством отрезков (подходов) работы ;



- Тренировка может быть *поддерживающей* (2х8 – 12) и *развивающей* (3 – 6х8 – 12).
- Это зависит от объёма тренировки, то есть от количества отрезков (подходов) работы.
- Для развития силовой выносливости увеличивается количество повторений в подходе (отрезке работы) с 8 – 12 до 15 – 30, а в некоторых упражнениях и до 50.



- **Главным упражнением на общую выносливость является непрерывный, длительный бег в равномерном темпе.**
- **Для этих нагрузок информативным показателем является ЧСС (чистота сердечных сокращений), так как она характеризует степень воздействия упражнения на аэробную производительность организма.**



- Секцию ОФП учащимся достаточно посещать два раза в неделю.
- Диагностика уровня физической подготовленности проводится четыре раза в год:
 - ◆ вторая – третья неделя сентября,
 - ◆ первая – вторая неделя декабря,
 - ◆ вторая – третья неделя февраля,
 - ◆ вторая – третья неделя мая.

Это позволяет отслеживать физическое состояние организма, поддерживать мотивацию и вовремя вносить коррективы.

График результатов тестирования учащегося 17 лет

