

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Тулуна
«Детско-юношеская спортивная школа»

Методическая разработка

«Особенности методики воспитания физических качеств»

Подготовил тренер-преподаватель по футболу:
Балюк К.С.

г. Тулун,
2023 г.

Особенности методики воспитания физических качеств.

Процесс воспитания физических способностей, относящихся к физическим качествам человека, направлен в школьном возрасте на то, чтобы:

- Во-первых, содействовать полному проявлению и развитию тех физических способностей, для прогрессирования которых на определенных ступенях возрастного развития складываются наиболее благоприятные биологические предпосылки, а также способностей, роль которых особенно существенна для успешного овладения двигательными умениями и навыками; расширить функциональные возможности организма.
- Во-вторых, исключить или уменьшить (разумеется, не нарушая биологических закономерностей) возрастные задержки в развитии отдельных физических качеств; исправить возможные отклонения от нормального хода развития тех или иных физических качеств, происходящие вследствие временного нарушения двигательного режима, заболеваний и других привходящих причин.

Возможности, предоставляемые физическим воспитанием, как в первом, так и во втором отношении, практически неисчерпаемы. Об этом наглядно свидетельствуют, в частности, сравнение данных, характеризующих физическое развитие юных спортсменов и школьников, не занимающихся столь же систематически физическими упражнениями. Так, по данным ВНИИ ФКа, в результате всего 10-месячных занятий в спортивной секции легкой атлетики прирост ряда силовых показателей у учеников 7-8 классов был примерно в 2 раза больше, чем у их сверстников, занимающихся только на обязательных уроках физической культуры.

Направленное воздействие на те или иные физические качества обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений и методикой занятий.

Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

1. Воспитание ловкости и отдельных связанных с ней способностей.

Биологические предпосылки координационных способностей, соответствующих - ядро = ловкости, имеются уже в младшем школьном возрасте. В целях воспитания ловкости как способности преобразовывать движения в соответствии с меняющейся обстановкой шире всего используют игры, характеризующиеся разнообразием двигательных действий и динамичностью ситуаций (подвижные игры с образным сюжетом, предполагающим комплекс различных действий – бег, прыжки,

бросание и ловля мячей, а также спортивные игры), кроссовый бег и другие упражнения на местности, связанные с преодолением препятствий и ориентированием.

Для наиболее полного и активного проявления детьми ловкости, целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Совершенствованию функций вестибулярного анализатора, от которых зависит способность поддерживать равновесие, содействуют такие упражнения как: повороты, наклоны, быстрые вращательные движения головой в разных плоскостях, бег с внезапными остановками и поворотами, бег боком и спиной вперед, прыжки с поворотами, акробатические упражнения, упражнения на перекладине и других гимнастических снарядах, а также катание на коньках, лыжах, велосипеде.

В качестве методических приемов используют, в частности, выполнение упражнений «на равновесие» без зрительного контроля, на фоне утомления и предварительного раздражения вестибулярного анализатора (например, упражнение на бревне после многократных вращений). К числу распространенных приемов усложнение требований относятся: уменьшение площади опоры, увеличение высоты и подвижности опоры, введение прыжков, поворотов и других дополнительных движений, исключение облегчающих движений руками, увеличение темпа упражнений.

2. Воспитание силовых способностей.

В связи с тем, что в младшем школьном возрасте в период интенсивного роста тела, мышцы больше растут в длину, чем в поперечнике, применение упражнений, способствующих нарушению мышечной массы, оказывается малоэффективным, и потому нецелесообразным. В целом же направленные воздействия на силовые способности существенно меняют динамику их возрастного развития.

Применение средств и методов воспитания силы в школьные годы должно быть тщательно согласовано с возрастными особенностями этой двигательной способности.

Учитывая возрастные особенности развития двигательного аппарата, в младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Основные задачи на первых этапах должны состоять в том, чтобы обеспечить оптимальную степень гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию достаточно прочного «мышечного корсета», укрепить двигательную мускулатуру, воздействовать на группы мышц, которые без применения физических упражнений развиваются особенно замедленно (как известно, у детей относительно слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних

конечностей, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы нижних конечностей, а у девочек и мышцы пояса верхних конечностей).

На протяжении всего младшего школьного возраста не следует включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и вместе с тем продолжительными мышечными напряжениями, в частности, с длительным сохранением статических поз (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3 - 1/2$ веса собственного тела).

В то же время необходимо постепенно воспитывать у детей способность к мышечным усилиям, в том числе и статическим, но кратковременным, которые исключают двигательную задержку дыхания «натуживание» (особенно нежелательно для девочек).

Типичными средствами воспитания силовых способностей у детей 7 – лет являются: общеразвивающие упражнения с предметами, лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метание, бег по наклонной плоскости.

Для 10 – 11 –летних детей требования к проявлению силы повышаются. ОРУ выполняются с более значительными отягощениями, лазание по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность, проводятся игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

К 14 – 15 годам детям доступны значительные силовые напряжения. С подростками можно начинать направленную силовую тренировку, правда, с отягощением веса внешних отягощений примерно до 60-70% от максимального и объема силовой нагрузки (не допускаются повторения «до отказа»).

В течение большей части школьного периода упражнения с отягощениями должны иметь преимущественно скоростно-силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно силовыми проявлениями, сколько сочетанием силы и быстроты.

3. Воспитание скоростных способностей.

Воспитанию быстроты в младшем (особенно) и среднем школьном возрасте способствуют преимущественно на такие скоростные способности, как быстрота двигательной реакции, быстрота отдельных движений и способность увеличивать в короткое время темп движений, не осложненных отягощениями.

При воспитании быстроты у детей предпочтение отдают естественным формам движений и не стереотипным способам их выполнения.

К среднему школьному возрасту все более значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, спрыгиваний и выпрыгиваний в темпе, переменных ускорений в беге (с варьированием как скоростных характеристик бега, так и внешних условий – в гору и с горы, по различному грунту).

Определенное место занимают и повторное преодоление коротких дистанций (30, 40, 50, 60, м) с максимальной скоростью. В занятиях со старшеклассниками применяется комплекс собственно скоростных, скоростно-силовых упражнений для развития скоростной выносливости, в том числе в формах, характерных для спринтерских видов спорта. В целях воспитания скоростных способностей на этом этапе продолжают использовать, естественно, и игры.

4. Воспитание выносливости.

Развитие выносливости, как и других физических способностей, на различных этапах возрастного созревания организма происходит неравномерно. Практика детского спорта убеждает, что уже в младшем школьном возрасте следует направленно воздействовать на развитие выносливости разного типа, в первую очередь выносливости в работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей особых требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма.

Нагрузки, направленные преимущественно на развитие выносливости, допустимы лишь при систематическом квалифицированном врачебном и педагогическом контроле.

Воспитание выносливости в беге у школьников 11 – 12 лет целесообразно начинать с кроссовой подготовки и равномерного пробегания со скоростью 2-3 м/сек 200-400 метровых отрезков дистанции повторно в чередовании с ускоренной ходьбой (30-50 м в темпе 150 шагов в минуту). Как правило, в результате регулярных занятий таким упражнениями за 1-2 месяца удается существенно увеличить продолжительность пробегаемых дистанций. После этого вводится дополнительный переменный бег, который дозируется по схеме: 200-400м со скоростью 2-3,5 м/сек и 30-50м ускоренного бега (4-4,5 м/сек). При систематической тренировке общий километраж, преодолеваемый в таких отдельных занятиях 2-3 км., а длина кроссовой дистанции -10 км (у мальчиков 11-12 лет).

По мере возрастного созревания организма для воспитания выносливости используется все более широкий комплекс упражнений – циклических (бег на различные дистанции, передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.), ациклических и смешанных. При этом основной организационно-методической формой использования ациклических упражнений в этих целях является круговая тренировка по методу длительной и интенсивной работы.

5. Воспитание гибкости и осанки.

Гибкость в отличие от других физических качеств человека начинает регрессировать в силу факторов уже в первые годы жизни. По мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность в сочленениях; к 13-16 годам завершается формирование суставов и они становятся менее податливыми морфологическим изменениям; прочнее

становится связочный аппарат, и он с каждым годом все менее поддается воздействиям на растягивания, эластичность связок становится менее совершенной.

Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения в растягивании – многократно повторяемые с постепенно возрастающей и возможно полной амплитудой движений гимнастические упражнения относительно локального характера (маха руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловище в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц). Они применяются в младшем школьном возрасте, главным образом в активном динамическом режиме, хотя вводится и определенная доля статических и пассивных упражнений.

Под влиянием упражнений, направленных на развитие гибкости, подвижность в суставах у одних детей увеличивается быстро и существенно, у других – медленно и незначительно. Для детей со стойкими ограничениями подвижности в суставах необходимы, понятно, увеличенные – более частые и продолжительные нагрузки в упражнениях «на растягивание».

В определенные периоды они могут даваться 2-3 раза в день ежедневно (включая и самостоятельные индивидуальные занятия дома по заданию преподавателя).. напротив, для детей с повышенными от природы показателями гибкости бывает необходимо ограничивать упражнения в растягивании и принимать специальные меры по укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью избирательно направленных силовых и общеразвивающих упражнений.

Одно из главных ограничительных правил, какими надлежит строго руководствоваться при воспитании гибкости у детей и подростков, состоит в том, что достигаемая степень ее развития не должна приходиться в противоречие с формированием рациональной осанки. В школьном возрасте завершается становление морфофункциональных основ, и она превращается в прочный навык. В связи с этим наряду с закреплением навыков поддержания рациональных поз в статических и динамических усилиях необходимо обеспечить соразмерное развитие гибкости и силовых свойств в основных звеньях двигательного аппарата, от которых в решающей мере зависит осанка.

Чем старше возраст школьников, тем больше воспитание осанки идет по пути закрепления приобретенных навыков ее сохранения и совершенствования способности соблюдать рациональную позу в переменных условиях двигательной деятельности. Это обеспечивает в непосредственной связи с освоением техники разнообразных действий (включая спортивные) и всесторонним совершенствованием физических качеств, от которых зависит осанка (статической выносливости, силы основных мышечных групп, способности целесообразно чередовать мышечные напряжения и расслабление).