

Основа системы физического воспитания школьников – современный комплекс ГТО. В условиях динамичного развития общества особенно актуальным является то, как будет выстроен воспитательный процесс у детей школьного возраста. Большую роль в этом играет физическое развитие детей. Разработанные комплексы физических упражнений, направленные на повышение уровня физического развития учащихся, должны стать основой для подготовки обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО.

Очень важную роль в жизни общества играют физическая культура и спорт. Вовлеченность всех категорий населения, а особенно детей в массовые занятия физической культурой и спортом – это несомненное доказательство физического и духовного здоровья граждан.

Внедрение ВФСК ГТО способствует укреплению здоровья, воспитанию чувства патриотизма и формирование гармоничной и всесторонне развитой личности.

Занятия физической культурой способствуют поддержанию хорошей физической формы и сохранению и улучшению здоровья обучающихся. Досуг, проведенный за занятием физкультурой, является полезным и интересным.

Формы, методы и средства подготовки обучающихся 11-12 лет к выполнению норм и требований комплекса ВФСК ГТО

Чтобы обучающиеся успешно выполнили нормативы, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне", нужно сделать правильный подбор и применение общеразвивающих упражнений и упражнений выборочно направленного воздействия, в числе прочего на определенные (необходимые) группы мышц, а также хорошо подходят внеурочные занятия и секции по общей физической подготовки, при хорошем содержании таких занятий и при необходимой дозировке физической нагрузке, такие занятия будут эффективными для подготовке занимающихся к сдаче комплекса ГТО. Такие

секции направлены на развитие многих физических качеств человека на выносливость, силовые, скоростные, скоростно-силовые и т.д. Именно такие секции более подходят для целенаправленной подготовки к сдаче комплекса ГТО, потому что в этом комплексе подобраны испытания на разные физические качества. При занятиях в спортивных секциях и кружках разного направления будет положительно влиять на результаты контрольных испытаний при сдаче нормативов ГТО. В многих спортивных секциях в содержание программы входит общая физическая подготовка.

Для того чтобы эффективно подготовиться к сдаче нормативов ГТО, в первую половину основной части занятия обычно включают упражнения на овладение техникой (или элементом техники) двигательных действий, развитие быстроты движений и взрывной силы. Во второй части занятия чаще всего включают упражнения на развитие выносливости. Для контроля степени технической и физической подготовки учащихся и выявления уровня подготовленности к выполнению необходимого норматива ГТО проводят контрольные занятия.

Для подготовки школьников к сдаче тестирования ГТО более подходят физические упражнения циклического и ациклического характера, так как комплекс ГТО содержит тесты на различные физические качества человека это силовые, скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость и т.д. И по этому для подготовки школьников к контрольным испытаниям надо использовать несколько методов. Например: для развития физического качества выносливость более подходит равномерный, переменный и круговой методы. Для развития силовых и скоростно-силовых качеств подходит повторный, динамический и круговой метод. Для развития гибкости повторный метод и метод статического растягивания. Для развития скоростных качеств более подходит игровой, повторный и игровой метод. Таким образом, можно подобрать подходящий метод тренировок для каждого обучающегося индивидуально, учитывая физические качества. Чтобы

повысить уровень подготовки отстающих качеств, нужно чаще использовать методы подготовки для этих качеств.

Мы проанализировали полученные результаты и увидели эффективность средств, методов и физических нагрузок, которые используются в тренировочном процессе, а это дает нам возможность быстро вносить необходимые коррективы в тренировки. Если вы тренируетесь не менее трех раз в неделю, то подготовка к выполнению норм ГТО принесет накопительный эффект.

При подготовке к сдаче норм ГТО должны применяться следующие принципы:

- систематичность и регулярность занятий;
- доступность и индивидуальный подход при выборе физических упражнений и нагрузок, при этом обязательно нужно учитывать анатомо-физиологические особенности детей (время и скорость выполнения упражнений, количество повторов упражнений, время интервалов отдыха, вес отягощений и т.д.);
- непрерывность и постепенное увеличение физической активности.

Занятия нужно организовывать таким образом, чтобы у обучающихся сформировывались основные знания в области физической культуры и спорта, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и создавались основные представления о физической подготовленности и физических способностях (качествах).

Для более эффективной подготовки обучающихся для выполнения норм комплекса ГТО, очень важно подготовить задания для самостоятельных тренировок. Они могут быть оформлены в виде карточек.

Упражнения выполняются в домашних условиях, на спортивных площадках, где они проживают или которые для них доступны. Важной целью индивидуальных самостоятельных физических упражнений по программе комплекса ГТО является повышение функционального состояния

организма и уровня физической подготовленности. В индивидуальные самостоятельные занятия включаются упражнения общей подготовительной направленности, которые доступны, чтобы их выполняли дома (стоя, сидя, лежа) и упражнения для развития и сохранения физических качеств на данном уровне. Гантели разного веса, эспандеры и съемную перекладину (турник) используют для развития силовых способностей. Во время занятий нужно постепенно наращивать объем и насыщенность физических нагрузок, равномерно чередовать нагрузки и отдых между упражнениями с учетом индивидуального уровня физической подготовки и переносимости нагрузок.

Если при выполнении этих физических упражнений дозировка и нагрузка не будет достаточной, то эффективность выполнения подобранных упражнений будет минимальной. При выполнении самостоятельных заданий большое внимание нужно уделять физическим качествам, которые сильно отстают от норм комплекса ГТО. При перетренированности вы будете чувствовать недомогание и переутомление, если вы столкнулись с таким самочувствие, то нужно временно не посещать занятия и предупредить учителя о своем состоянии. При усталости после занятия рекомендовано снизить физическую нагрузку на последующих уроках.

Комплексы физических упражнений для подготовки обучающихся 11-12 лет в процессе реализации учебно-тренировочного процесса физической культуры

Во время изучения литературы по теме исследования нами было замечено, то, что теория подготовки основывается в целом на системе использования комплекса эффективных средств и методов.

Исходя из результатов наблюдения и теоретического исследования, мы разработали комплексы физических упражнений для подготовки обучающихся 11-12 лет, к результативной сдачи норм комплекса ВФСК ГТО.

Мы предполагаем, что применение данных комплексов физических упражнений в процессе обучения физической культуре всегда способствуют повышению степени физической подготовки школьников третьей ступени.

Основанием для выбора комплексов физических упражнений послужила комплексная программа по предмету «физическая культура». Цель наших комплексов физических упражнений это подготовить обучающихся 11-12 лет к успешной сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне», которые вошли в содержание программы экспериментальной группы во время третьей четверти и один месяц четвертой четверти.

Реализация комплексов физических упражнений, направленные на увеличения уровня физической подготовки обучающихся к результативной сдаче норм комплекса ГТО, входящих в содержание урока в зависимости от поставленных задач на разных стадиях подготовки.

В соответствии с планом программы по дисциплине «физическая культура» в период третьей четверти план 30 уроков и один месяц в четвертой четверти план 12 уроков. В данный период вошли разделы такие, как: лыжные гонки - 16 уроков (январь – февраль), гимнастика – 14 уроков (февраль – март), легкая атлетика – 12 уроков (апрель).

1. Раздел «лыжные гонки» был ориентирован на развитие выносливости, увеличение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем. Для этого мы применяли физические упражнения для развития общей и специальной выносливости.

А) С 1 по 8 урок, в основной части урока мы давали экспериментальной группе 15-ти минутный бег на лыжах, ориентированный на увеличение общей выносливости.

В данном разделе нами был использован равномерный метод – выполнение заданий в равномерном темпе, прохождение дистанции с одинаковой скоростью:

- 1) в конце основной части урока;
- 2) равномерный метод;
- 3) дозировка: 15 минут;

4) интенсивность: ЧСС в пределах 170 – 180 уд/мин. или 60% – 70% от максимальной частоты сердечных сокращений.

Б) С 9 по 16 урок мы опирались на переменный метод – непрерывное выполнение упражнения, но с изменением характера повторяющихся действий.

В данном случае использовалось прохождение дистанции с различной скоростью:

- 1) в конце основной части урока;
- 2) переменный метод;
- 3) дозировка: 15 минут;
- 4) интенсивность: ЧСС в пределах 150 – 160 уд/мин.

2. Раздел «гимнастика» предусматривает единство постепенности возрастания и стремления к максимальным нагрузкам. Подготовка направлена на развитие гибкости и силовых качеств.

При подготовке к сдаче норм комплекса ГТО, а именно к таким испытаниям (тестам), как: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, изначально необходимо сформировать у школьников правильную технику выполнения двигательного теста.

На 17 – 19 урок: в начале урока учащимся даются знания о правильной технике выполнения двигательного действия.

Во время уроков (20 – 30 урок) мы добавили в комплекс ОРУ упражнения на растяжку, и проходила подготовка верхнего плечевого пояса, для этого нами разработаны следующие комплексы упражнений:

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- упор лежа на повышенной опоре (гимнастическая скамейка). Сгибание и разгибание рук, 3 x 10, повторный метод;
- упор лежа на полу, руки шире плеч. Перенос массы тела с руки на руку из стороны в сторону, работа в течении 1 минуты, повторный метод, кол-во повторений – 3 раза;

– и.п. упор лежа на полу. Постепенно расширяя постановку кистей рук, перейти в упор лежа, руки в стороны. Обратным движением вернуться в и.п., кол-во повторений – 5 раз;

– сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке, 5 x 10 раз;

– упор лежа на полу – отжимания с отталкиванием руками от пола и хлопком кистями рук, кол-во повторений – 3 x 5 раз;

– упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (скамейка) – отжимания, кол-во повторений – 2 x 10;

– лазание по канату, кол-во повторений – 2 раза;

– лазание по канату без помощи ног, кол-во повторений – 2 раза;

1) В конце основной части урока;

2) Повторный метод;

3) ЧСС до полного восстановления (1,5 – 2 минуты).

3. Раздел «легкая атлетика» с 31 по 42 урок заключался в скоростно-силовой и скоростной подготовке.

А) Прыжковые упражнения (скоростно-силовое направление):

Для развития скоростно-силовых и скоростных качеств учащиеся занимались по комплексу упражнений, которые проводились в начале основной части урока:

– скачки на одной ноге с продвижением вперед, отталкиваясь стопой – 2 x 20 – 25 раз.

– скачки с двух ног через низкие барьеры (дуги), 5 x 5 раз, повторный метод, интервалы отдыха от 30 сек. до 1 минуты;

– тройной прыжок с места, 5 подходов, интервалы отдыха 30 секунд.

– запрыгивание на возвышение, повторный метод, 3 x 8 – 10 раз (интервалы отдыха 1,5 – 2 минуты);

– прыжки через скамейку, повторный метод, 3 x 8 – 10 раз, интервалы отдыха – 1 минута.

1) В начале основной части урока;

2) Повторный метод;

3) Дозировка: до полного восстановления ЧСС.

Б) Беговые упражнения (скоростное направление):

– бег 3х30 метров, повторный метод, интенсивность около 90% – 95%,
(отдых до полного восстановления по ЧСС).

– бег с высокого старта, 3 х 50 метров, повторный метод;

– бег из различных исходных положений;

– бег с ходу, 3 х 60 метров, повторный метод.

1) В начале основной части урока;

2) Повторный метод;

3) Дозировка: до полного восстановления ЧСС (70 – 80 уд. /мин.)

4. И еще мы давали теоретические и специальные знания, которые включали в содержание урока физической культуры и в классные часы. В содержание урока физической культуры говорилось о технике выполнения контрольных тестов комплекса ВФСК ГТО.

На уроках классного часа мы рассказывали про движение, историю возникновения и про нормативы ГТО. А также с использованием видеоматериала, мы просматривали на замедленной съемке правильную технику выполнения контрольных испытаний комплекса ГТО.