« Павлодар қаласынын № 40 жалпы орта білім беру мектебі» ММ

ГУ «Средняя общеобразовательная школа № 40 города Павлодара»



Кобец Галина Ивановна

учитель физической культуры

«Жас шаңғы тебушілердің негізгі физикалық қасиеттерін кезең-кезеңмен дамыту»

«Поэтапное развитие основных физических качеств юных лыжников»

      Главной целью представленного опыта является использование во внеклассной работе основных принципов ведения спортивной тренировки, а также научное обоснование поэтапно-возрастного развития основных физических качеств школьников, подготовка  в условиях сельской школы спортсменов, способных показывать стабильно высокие результаты на городских и областных спартакиадах школьников. В группу были отобраны учащиеся 3-4 классов. Критериями отбора являлись показатели скорости, координации, гибкости, ловкости, способности быстро ориентироваться в необычной ситуации.

      Ведущей педагогической идеей опыта является воспитание гармонично развитой личности, осознанно подходящей к занятиям физической культурой и спортом.

      Сущность опыта заключается в физической подготовке учащихся школы, способных показывать высокие спортивные и учебные результаты.

     Новизна решения педагогической задачи заключается в применении в процессе обучения поэтапно-возрастного развития основных физических качеств (а также то, что кроссовая подготовка является всего лишь средством физической подготовки до 13-14 лет).

      Практическое значение опыта состоит в том, что можно добиться высоких результатов не только у учащихся, занимающихся в спортивной секции, но и применяя эту методику в учебной деятельности можно поднять результаты учебных спортивных нормативов. Это подтверждают результаты сдачи Президентских тестов в экспериментальном классе.

      С целью реализации поставленных задач на практике в процессе подготовки юных лыжников с учетом сенситивных периодов и соблюдением основных принципов подготовки применялись следующие методы:

- повторный метод;

- интервальный метод;

- круговая тренировка;

- фартлек;

- игровой метод;

- самостоятельная работа.

Для полноценной и плодотворной работы предлагались следующие средства:

- ОРУ;

- СБУ;

- подвижные игры с элементами, направленными на развитие определённого физическогокачества;

- спортивные игры;

- упражнения с отягощениями;

- упражнения с эспандерами;

- кроссовый бег, кросс-походы;

- бег по пересечённой местности;

- велотренировки;

- имитационные упражнения;

- ходьба, бег на лыжах;

- эстафеты различного характера.

Для создания безопасных и комфортных условий проведения занятий разработаны определённые правила для учащихся:

1.   Строгое соблюдение правил ТБ.

2.   Ответственность перед собой и перед товарищами.

3.   Регулярность занятий.

4.   Правила гигиены и правильного питания.

Для достижения поставленной цели у учащихся стимулировалась мотивация к занятиям через:

- необходимость занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья;

-  рассказ о спортивных достижениях старших учащихся;

- возможность более полного проявления личных физических и морально-волевых качеств;

-  организация активного отдыха, занимающихся в каникулярное время;

-  участие в городских соревнованиях;

- возможность поступления в учебные заведения по специальности – физическая культура.

     Спортивная деятельность строится с учётом возрастных физиологических особенностей организма учащихся. Важное место отводится коррекционной деятельности, направленной на предупреждение ошибок, ведущих к появлению технических погрешностей. Содержание тренировочного занятия выстроено с учётом индивидуальных способностей учащихся.

Для реализации опыта на практике необходимы  следующие условия:

- квалификация учителя (знание методики преподавания, психологии и возрастных физиологических особенностей учащихся);

- желание учащихся заниматься в секции;

- наличие материально-технической базы.

     Результаты опыта: проведение занятий в лыжной секции без форсирования нагрузки и с учетом поэтапного развития основных физических качеств позволило добиться следующих результатов:

- с 2004 года по2006-й школьная команда в числе призеров в командном зачете и эстафете;

- с 2009года по 2011-й школа является лидером (1-е командные места) во IIлиге городской спартакиады школьников.

Главным результатом деятельности является:

- общее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья;

- социальную адаптацию учащихся;

- создание собственной системы подготовки учащихся;

- содействие в выборе будущей профессии учащимися;

- воспитание личности.