

Принято
Тренерско-педагогическим советом
МБУ ДО ДЮСШ «Океан» г.Находка
Протокол № 3 от 28.11.2016

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
«Океан» г.Находка
В.М.Кшеминский



Особенности физического воспитания школьников средних и старших классов

Выполнил:
тренер-преподаватель
МБУ ДО ДЮСШ «Океан»
Сергиенко В.Н.

Г.Находка

Содержание.

1. Характеристика возрастных особенностей учащихся.
2. Теоретическая подготовка.
3. Общая физическая подготовка.
4. Средства физической подготовки.
5. Основы методики физической подготовки.
6. Список литературы.

1. Характеристика возрастных особенностей учащихся.

В средних и старших классах обучаются юноши и девушки в возрасте от 15 до 18 лет. По возрастным особенностям их можно отнести к двум группам: подростковый возраст – юноши 13-16 лет, девушки – 12-15 лет и юношеский возраст – юноши 17-21 год и девушки 16-20 лет. Возрастная периодизация в известной степени условна и позволяет установить лишь ориентировочные границы между фазами роста. Однако, в каждом возрастном периоде физическое воспитание имеет свои отличия. Возрастные особенности организма в значительной степени обуславливают содержание и методику физического воспитания. С учетом возраста осуществляется подбор средств, определяются допустимые нагрузки, нормативные требования.

Возраст 15-20 лет характеризуется поступательным развитием организма. Особенности этого возраста являются: постепенное увеличение массы и размеров тела, расширение приспособительных возможностей организма.

Формирование скелета заканчивается в основном к 17-18 годам. К этому времени сформировывается физиологическая кривизна позвоночного столба. К 16-18 годам заканчивается формирование стопы. В возрасте 15-16 лет особое внимание преподавателя физического воспитания должно быть обращено на формирование правильной осанки и развитие стопы. Чем полноценнее осанка, тем лучше условия для функционирования внутренних органов и организма в целом.

У женщин рост заканчивается к 20-22 годам, у мужчин в 23-25 лет. Рост тела сочетается с изменениями в строении костной системы. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к задержке роста.

С возрастом увеличивается относительная доля мышц в общем весе тела. Вес тела продолжает возрастать примерно до 25 лет. У женщин вес тела, как и рост, увеличивается в меньшей мере, чем у мужчин. Вес мышечной массы к весу тела у подростков 15 лет составляет 32,6%, а у юношей 17-18 лет- 44,2%.

К 18-21 годам в основном заканчивается функциональное развитие отделов центральной нервной системы и вегетативных систем. Нервные процессы отличаются большой подвижностью. Сила возбудительных процессов преобладает над тормозными процессами.

В возрасте 11-18 лет отмечается усиленный рост сердца. Линейные размеры сердца 15-17 годам увеличиваются в три раза в сравнении с размерами новорожденных. Объем полостей сердца в 13-15 лет составляет 250 кубических сантиметров, а у взрослых 250-300 кубических сантиметров. Если за 7 лет (от 7 до 14) его объем возрастает на 30-35%, то за 4 года (от 14 до 18) – на 60-70%. Увеличение емкости полости сердца опережает увеличение просветов сосудов. Сердце нередко «не поспевает» за увеличением общих размеров тела. В возрасте 15-20 лет у 10-15% юношей и девушек отмечается относительно «малое» сердце, что приводит к увеличению периода восстановительных процессов после нагрузки.

Частота сердечных сокращений в возрасте 15 лет составляет 76 ударов в минуту, а в возрасте 20 лет – у юношей 65-70, у девушек 70-75 ударов в минуту.

В обеспечении снабжения тканей кислородом важным фактором является скорость кровотока. Время кругооборота крови в 14-16 лет составляет 18 с, а у взрослых – 17-29 с. Для укрепления сердечно-сосудистой системы важное значение имеет разносторонняя физическая подготовка, строгая дозировка и постепенное повышение физических нагрузок, систематичность занятий физическими упражнениями.

С возрастом происходят изменения в дыхательной системе с ростом тела потребность в кислороде увеличивается и органы дыхания работают более напряженно. Так минутный объем дыхания у 14-летнего подростка составляет на 1 кг веса 110-130 мл., у взрослого же всего лишь 80-100 мл. Функциональные возможности аппарата дыхания еще

недостаточно совершенны. Жизненная емкость легких и максимальная легочная вентиляция меньше, чем у взрослых. Объем вентиляции составляет в 14-16 лет- 45 л; в 17-18 лет- 61 л. В минуту. Особенно велика роль физического воспитания в развитии дыхательного аппарата. Преподаватель должен обращать внимание на правильное формирование и увеличение подвижности (экскурсии) грудной клетки, на укрепление дыхательных мышц. Учащихся необходимо научить правильно дышать и помочь им овладеть навыками грудного и диафрагмального (брюшного) дыхания. При этом следует учитывать, что развитие дыхательной системы происходит в единстве с развитием других систем организма и в различные возрастные периоды предъявляются разные требования к развитию физических качеств. Развитие тех или иных физических качеств надо рассматривать не только с точки зрения совершенствования двигательных способностей, но и обязательно с точки зрения обеспечения нормального протекания процесса физического развития и повышения функциональных возможностей растущего организма. Уровень развития физических качеств и степень приспособляемости организма к физическим нагрузкам на быстроту, силу, гибкость зависят от возрастных особенностей организма. Высокие показатели гибкости и быстроты могут быть достигнуты к 18 годам, сила мышц увеличивается до 20 лет и более; высокий уровень выносливости наблюдается обычно к 23-25 годам. Упражнения на выносливость в возрасте 17-18 лет и особенно в 15-16 лет необходимо строго дозировать.

В возрасте 15-16 лет отмечается значительное увеличение мышечной массы и совершенствование нервно-мышечного аппарата, создаются предпосылки к развитию силы. Однако, в занятиях с учащимися этого возраста следует воздерживаться от силовых упражнений с предельными нагрузками, так как условия для развития силы создают несколько позднее в 19-20 лет.

Необходимо подчеркнуть, что обучение в средних и старших классах совпадает с периодом полового созревания. В этот период наблюдается повышенная возбудимость и неустойчивость нервной системы. Индивидуальные особенности физического развития учащихся определяются по данным медицинского контроля. Физиологические возможности учащихся одного и того же возраста могут значительно отличаться. Поэтому в процессе физического воспитания важен индивидуальный подход.

2. Теоретическая подготовка.

В процессе обучения учащиеся должны получить теоретические знания по таким вопросам : общие сведения о физкультурном движении и организации физического воспитания; гигиенические основы физического воспитания; теоретические знания по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию.

Знание гигиенических основ физического воспитания имеет важное значение для организации здорового образа жизни учащихся и внедрения физической культуры в их быт. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима учебы и отдыха, систематические занятия физическими упражнениями в быту- обязательное условие успешного решения задач физического воспитания, предусмотренных программой. Полученные знания необходимо закрепить на практических занятиях, увязать их с общими гигиеническими требованиями, предъявляемыми учащимся в учебной деятельности.

Давая теоретические знания по отдельным видам общей физической подготовки, учащимся следует познакомить с основами техники различных видов спорта, профилактикой травматизма, с инвентарем и правилами ухода за ним. Теоретические знания вместе с практическими навыками по видам спорта должны содействовать спортивному совершенствованию в избранном виде спорта и внедрению физических упражнений в быт учащихся.

Методы сообщения теоретических знаний (уроки, беседы, теоретические сведения в процессе занятий физическими упражнениями) устанавливаются руководителями физического воспитания.

3. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка составляет главное содержание занятий физическими упражнениями в школах.

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию, туризму и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика – одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др.

Гимнастика-это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др. Гимнастика так же играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся.

Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение.

Легкая атлетика в учебной работе в школах содействует более успешному выполнению учащимися требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию.

Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

В программе физического воспитания лыжной подготовке отводится значительное место. При ходьбе на лыжах вовлекается в работу весь двигательный аппарат, укрепляется мышечная система, особенно ног, плечевого пояса, туловища и брюшного пресса. Кроме того, развиваются выносливость, вестибулярная устойчивость, способность ориентироваться в пространстве, повышается закаленность организма.

Лыжной подготовке способствуют предварительные занятия другими видами физической подготовки и в первую очередь гимнастикой и легкой атлетикой. При этом особое значение имеет развитие общей выносливости.

Программа по лыжной подготовке включает в себя специальные подготовительные упражнения, строевые упражнения с лыжами и на лыжах, изучение техники лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов, сведения о материальной части и правилах ухода за лыжным инвентарем.

Среди различных средств физического воспитания учащихся определенное место занимают спортивные игры.

В программе предусмотрено занятие одной какой-либо спортивной игрой (баскетболом, волейболом, футболом, ручным мячом). Преподаватели могут сами выбрать спортивную игру, для культивирования которой имеются наиболее благоприятные условия.

Спортивные игры развивают выносливость, быстроту и ловкость; повышают эмоциональность, способствуют привитию интереса к физическим упражнениям,

повышают эмоциональность, способствуют привитию интереса к физическим упражнениям, спорту, воспитывают чувство коллективизма, организованность, дисциплину, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и другие качества.

Спортивные игры имеют важное значение и для нормального досуга, и активного отдыха, содействуют наиболее эффективному выполнению программных требований по другим основным разделам физического воспитания.

Занятия плаванием способствуют правильному и гармоническому развитию форм тела, воспитанию выносливости. Длительные физические нагрузки при горизонтальном положении тела в воде равномерно развивают мышцы, формируют правильную осанку. Плавание значительно влияет на тренировку физиологических механизмов теплорегуляции, способствуя закаливанию организма.

Обучение плаванию имеет большое прикладное значение и способствует внедрению физической культуры в быт учащихся.

Большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение имеют занятия туризмом. Занятия этим видом спорта приучают учащихся к длительным физическим напряжениям. Овладение навыками туризма и привитие интереса к туристическим походам способствуют внедрению этого ценного средства физического воспитания в быт учащихся.

4. Средства физической подготовки.

В качестве средств физической подготовки используют главным образом физические упражнения.

В зависимости от методической организации, от объема, интенсивности выполнения и других условий одни и те же упражнения могут давать различный тренировочный эффект. Исходя из этого средства физической подготовки, систематизируют в группы по их преимущественному значению для решения конкретных педагогических задач.

Для развития важных физических качеств, применяют упражнения на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений и др. это главным образом упражнения из основной гимнастики, из различных видов легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики и др. С помощью них можно укрепить мышцы, на которые приходится наибольшая физическая нагрузка, дополнительно развить физические качества, требуемые той или иной профессией.

Для формирования и совершенствования вспомогательно-прикладных навыков применяют так называемые естественные движения (прыжки, метания, лазание, плавание), упражнения из прикладного туризма и др. Повысить устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды можно, применяя соответствующие упражнения, которые не только совершенствуют какое-либо качество, но и одновременно дают неспецифический тренировочный эффект. Например, устойчивость к перегреванию можно повысить упражнениями, сопровождающимися значительным теплообразованием: продолжительным бегом, интенсивным передвижением на лыжах, коньках, спортивными играми, фехтованием.

Для совершенствования психических качеств – волевых, внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства, времени, мышечных усилий и других – большое значение имеют используемые направленно физические упражнения и занятия определенными видами спорта. При этом влияние последних на развитие психических качеств неодинаково. Специфика каждого конкретного вида спорта определяет активность соответствующих психических функций и степень их проявления. Например, спортивные игры вырабатывают точность времени реакции на движущийся объект, быстроту

двигательной реакции; гимнастика в большой степени развивает точность мышечных усилий при действии руками и др.

Совершенствованию волевых качеств, способствуют занятия всеми видами: спортивными играми, прыжками в воду, гимнастическими упражнениями, связанными с элементами опасности и др.

5. Основы методики физической подготовки.

Эффект воздействия физического упражнения на развитие физических качеств во многом определяется методикой его применения. Например, однократное выполнение упражнения со штангой способствует развитию в основном мышечной силы и скоростно-силовых качеств, а многократное выполнение этого же упражнения, но с несколько меньшим отягощением – развитию силовой выносливости.

В процессе развития быстроты движений необходимо всесторонне повышать функциональные возможности организма, определяющие скоростные характеристики в разнообразных видах двигательной деятельности. Для подростков и юношей желательна более поздняя спортивная специализация для предварительной физической подготовки на протяжении ряда лет. Нецелесообразно преждевременно начинать скоростную узкоспециализированную подготовку. Чтобы достигнуть определенных положительных результатов в развитии быстроты движений, лучше использовать преимущественно скоростно-силовые и силовые упражнения.

Для улучшения двигательной реакции обычно, используют упражнения, требующие мгновенной реакции на сигнал, на изменение ситуации. Например, по сигналу принять определенную позу, начать движение и т.п. Выход со старта следует тренировать, изменяя длительность пауз между предварительной и исполнительной командами.

Ценным средством развития быстроты и улучшения двигательной реакции являются спортивные и подвижные игры.

В циклических видах спорта (бег, плавание, лыжные гонки) быстрота проявляется главным образом в частоте движений. Высокий темп движений зависит от умения быстро сокращать и расслаблять мышцы, и полезными упражнениями для развития быстроты и овладения искусством расслабляться являются бег на месте в упоре, при котором учащийся стремится достигнуть максимальной частоты движений; максимально быстрые движения рук; семенящий бег и др.

Основное средство развития быстроты – упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Например, преодоление небольших расстояний, бег с ускорением на 50-60 метров со старта и с хода на 30-50 м, бег на 60, 100 и 200 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения, бег по песчаному грунту; бег в гору и др. Длина преодолеваемого расстояния дистанции должна быть такой, чтобы скорость не снижалась к концу; движения выполняют с определенной скоростью; интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление сил. Быстрота в значительной степени обусловлена невысоким уровнем динамической («взрывной») силы учащегося, поэтому упражнения на скорость необходимо использовать в изменяющихся ситуациях и формах.

Основной метод развития быстроты – комплексный, сущность которого состоит в систематическом применении подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, а так же комплексов специальных подготовительных упражнений.

Другим эффективным методом развития быстроты является метод повторного выполнения упражнения – скоростно-силового (без отягощения и с небольшим отягощением, с предельной и околопредельной скоростью, в облегченных условиях).

Значительное место в системе физического воспитания учащихся должно быть отведено развитию мышечной силы. Силовая подготовка стимулирует активность и дееспособность

тканей, систем и организма в целом, помогает совершенствованию координации движений, формированию и проявлению других физических качеств. Важно, чтобы гармоничное развитие всей мускулатуры сочеталось со способностью проявлять мышечную силу в определенных движениях.

Основные задачи силовой подготовки юношей среднего возраста – укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата учащихся, воспитание умения проявлять усилия динамического характера в различных условиях.

Наиболее эффективны для развития силы у подростков динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Целесообразны упражнения со штангой при условии правильного дозирования их и тщательного учета возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся.

Применение оптимальных по объему силовых нагрузок позволяет за короткий срок добиться у юношей 15-17 лет увеличения мышечной силы на 18-20 %, а силовой выносливости на 35-45%.

Для более разностороннего воздействия на силовую подготовленность учащихся и повышения эмоциональности занятий наряду с упражнениями со штангой и гирями (8,10, 16, 20, 32 кг) следует использовать упражнения с мешком, наполненным песком, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с гантелями 1, 2, 3, 6 кг, пружинными и резиновыми эспандерами и др. Упражнения с гантелями развивают мышцы кисти рук и грудные, с гирями – мышц спины и ног, со штангой легкого веса – эффективны для всех мышц.

Основными методами развития мышечной силы являются: метод повторного выполнения упражнения с отягощением среднего веса: метод максимальных усилий (с отягощениями около предельного и предельного веса) и метод динамических усилий (повторное выполнение скоростно-силового упражнения).

Для развития мышечной силы и силовой выносливости рекомендуется круговая тренировка. Круг (цикл) может состоять из таких упражнений: скачки через гимнастические скамейки (3-4 раза), приседания с весом в руках, переходы из положения лежа, в положение сидя и обратно с набивным мячом за головой, прыжки на двух ногах через 2-3 барьера и другие упражнения. На упражнения затрачивают примерно 15 мин – три - четыре круга (цикла). По мере развития силы и силовой выносливости увеличивают количество повторений и одновременно усложняют упражнения.

Кроме этого, периодически можно увеличивать тренировочную нагрузку: повышать вес отягощения, увеличивать число подходов к снаряду и др. Однако не надо забывать, что чрезмерно быстрое форсирование силовой нагрузки может привести к утомлению или даже перетренированности. Поэтому необходимо правильно дозировать силовые и скоростно-силовые упражнения с учетом возраста учащихся.

Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности учащихся. Развить скоростно-силовые качества можно с помощью скоростно-силовых и собственно силовых упражнений.

Наиболее распространенными являются прыжковые упражнения, и им в процессе физического воспитания отводится значительное место.

Степень скоростно-силовых качеств у подростков и юношей зависит в основном от способности максимально проявить мышечную силу в небольшой промежуток времени. С возрастом совершенствуется нервно-мышечная координация движений, и это обуславливает более эффективное проявление скоростно-силовых качеств.

Основными средствами развития скоростно-силовых качеств на занятиях с учащимися являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, легкоатлетические прыжки, акробатические упражнения, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

Методами воспитания скоростно-силовых качеств у юношей являются метод повторного выполнения упражнения (скоростно-силового без отягощения, с отягощениями малого и среднего веса) и метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц. Развитие общей выносливости имеет важное значение для всесторонней физической подготовленности учащихся.

Главное средство развития общей выносливости – длительный мало интенсивный бег. Он создает благоприятные предпосылки для повышения функциональных «потолков» всех систем и органов, обеспечивает высокую слаженность в их работе. Допустимые нагрузки при беге на одном занятии для юношей 15-16 лет составляют до 10 км, для юношей 17-18 лет до 12 км.

Другие эффективные средства развития выносливости – различные циклические упражнения (лыжные гонки, конькобежный спорт, гребля, велоспорт), а также и подвижные спортивные игры.

На первых занятиях основным средством развития общей выносливости становится бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, с постепенным увеличением продолжительности с 5-8 до 25-30 мин. В дальнейшем общую выносливость повышают с помощью равномерного и переменного бега.

Первоначальную нагрузку усиливают путем постепенного увеличения длительности непрерывной работы при сохранении относительно невысокой средней скорости. Все это приучает учащихся выполнять сравнительно большой объем работы.

Эффективными методами развития общей выносливости являются преодоление дистанции в равномерном темпе, в различных вариантах, игровой и круговой методы тренировки.

В комплекс упражнений при круговом методе тренировки целесообразно включать легкоатлетический бег, особенно в игровой и в соревновательных формах. Это позволяет выполнять значительную по объему нагрузку. Круговой метод тренировки следует использовать с учетом индивидуальных возможностей подростков и юношей.

Преподаватель должен определить максимально возможное число повторений для каждого занимающегося и постепенно увеличивать нагрузку.

Специальную выносливость развивают в двух направлениях. Если общая выносливость развивается преимущественно путем применения упражнений циклического характера, то специальная – посредством тех видов упражнений, в которых специализируется учащийся. Другая особенность состоит в том, что упражнения при развитии специальной выносливости выполняются с интенсивностью, соответствующей соревновательной или близкой к ней.

Основные задачи развития ловкости у учащихся – овладение новыми двигательными навыками и умениями и совершенствование способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому развитие ловкости предполагает, во-первых, развитие способности осваивать координационно-сложные двигательные действия, во-вторых, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки.

Средствами развития ловкости служат прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями (перетаскивание предметов, переступание через предметы), всевозможные метания, упражнения, требующие высокой координации движений.

Полезны также упражнения, выполняемые в усложненных условиях (бег с преодолением препятствий, равновесие и др.). Особое значение для развития ловкости имеют спортивные игры и гимнастические упражнения.

Большое значение для приобретения двигательного опыта, овладения умением ориентироваться в пространстве и времени имеют гимнастические и акробатические упражнения. Их разнообразие позволяет учащимся непрерывно обогащаться все новыми двигательными ощущениями и упражнять способность осваивать новые действия. Из богатого арсенала средств гимнастики и акробатики, способствующих развитию ловкости,

особо следует выделить упражнения, формирующие умение правильно расслаблять мышцы. Важный составной элемент ловкости – быстрота ответа на новую ситуацию, и для совершенствования ее целесообразно применять такие методические приемы, которые заставляла бы учащихся реагировать с каждым разом быстрее. В спортивных играх – это сокращение расстояния между игроками.

Для комплексного совершенствования ловкости наиболее ценным средством следует признать подвижные и спортивные игры, так как во время игр непрерывно и внезапно изменяется ситуация и условия деятельности, происходит переключение от одних действий к другим, когда играющим приходится в кратчайшее время решать сложные двигательные задачи. Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, должно идти в основном по пути постепенного повышения координационных трудностей. При этом надо использовать методические приемы, стимулирующие более сложное проявление координации движений:

Применение необычных исходных положений, зеркальное выполнение упражнений, смена способов выполнения упражнений, усложнение упражнений дополнительными движениями и др.

При оценке степени ловкости учащихся можно использовать следующие критерии: - координационную сложность выполнения двигательной задачи (например, преодоление расстояния с препятствиями);

- точность выполнения движения (качество выполнения подъема махом на гимнастических брусках);

- время, затраченное на освоение движения (учебное время, затраченное на овладение определенной гимнастической комбинацией).

Наиболее благоприятны возможности для развития ловкости в подростковом и юношеском возрасте, когда организм учащихся более пластичен, чем в последующие периоды развития. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание». Они характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной или вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (упражнения для ног, рук, туловища, шеи).

Упражнения на гибкость могут выполняться без снарядов, на гимнастической стенке и других снарядах, с набивными мячами, гантелями, с партнером и др. Увеличить амплитуду в этих упражнениях можно собственными усилиями – при маховых движениях руками или ногами, либо за счет приложения внешних сил, например, усилий партнера в парных упражнениях.

Для развития гибкости следует использовать разнообразные подвижные и спортивные игры, упражнения с движениями большой амплитуды (без предметов и с предметами), упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливают в зависимости от их характера и целевого назначения, а так же от уровня подготовленности учащихся.

Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений. Гибкость следует развивать систематически. Лишь после многократных повторений упражнений на гибкость (10 – 15 раз) можно добиться увеличения амплитуды движения. Наибольший эффект в развитии гибкости достигается в том случае, если занятия проводятся ежедневно или два раза в день. Кроме того, необходимо заниматься и самостоятельно во время утренней гимнастики.

Воспитание основных физических качеств учащихся – единый процесс, и поэтому правильнее говорить не об отдельных процессах, а о различных сторонах единого процесса физического воспитания учащихся с учетом возрастных особенностей последних.

Список литературы

1. В Головин, В.А.Масляков «Физическое воспитание» М: «Высшая школа» 1983г.
2. В.М.Кошачкин «Методика физического воспитания» М: «Просвещение» 1980г.
3. З.Ч.Кузнецова «Развитие двигательных качеств школьника» М: «Просвещение» 1967г.
4. В.И.Лях «Методика физического воспитания учащихся 1-11 классов» М: «Просвещение» 1977г.