

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания
кафедра

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания


подпись

Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия

« 01 » 06 20 18 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код – наименование направления

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ
ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

тема

Руководитель


подпись, дата

профессор

должность, ученая степень

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

С.В. Ермаков

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии
факультет
Физического воспитания
кафедра

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА:

49.03.01 Физическая культура
код и наименование направления подготовки

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ПО
ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

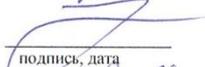
Работа защищена « 19 » июня 2018г. с оценкой « удов. »

Председатель ГЭК


подпись, дата

Д.Д. Похабов
инициалы, фамилия

Члены ГЭК


подпись, дата

Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия


подпись, дата

Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия


подпись, дата

С.В. Лапшин
инициалы, фамилия


подпись, дата

М.В. Иванов
инициалы, фамилия


подпись, дата

С.И. Белецкая
инициалы, фамилия

Руководитель


подпись, дата

Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

С.В.Ермаков
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Организация и содержание внеурочных форм занятий по военно-прикладной подготовке учащихся 10-11 классов» содержит страниц основного текста, список литературы насчитывает 25 источников.

Цель работы: теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики развития специальных физических качеств на уроках по военно-прикладной подготовке.

Объект: процесс организации внеурочных форм занятий по физической культуре с военно-прикладной направленностью в школе.

Предмет: методика физической подготовки допризывной молодежи, основанная на проведение внеурочных форм занятий.

Задачи:

1) на основе научно-методической литературы представить теоретические основы организации внеурочных форм занятий по военно-прикладной подготовке учащихся 10-11 классов;

2) рассмотреть специфику сенситивного периода в развитии физических качеств у учащихся 10-11 классов;

3) описать средства и методы развития специфических физических качеств на занятиях по военно-прикладной подготовке.

4) разработать программу физической подготовки допризывной молодежи (10-11 кл.) на уроках физической культуры, во внеурочных занятиях и апробировать ее.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы в работе учителей физкультуры, а также студентами педагогических вузов и училищ.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1 Теоретические основы организации и содержание внеурочных форм занятий по военно-прикладной подготовке учащихся 10-11 классов.....	10
1.1 Внеурочные формы занятий по военно-прикладной подготовке как форма организации и проведение учебных занятий учащихся 10-11 классов.....	10
1.2 Специфика сенситивного периода в развитии физических качеств у учащихся 10-11 классов.....	18
2 Средства и методы внеурочных форм занятий по военно-прикладной подготовке учащихся 10-11 классов.....	34
2.1 Физическая подготовка в развитии специальных физических качеств учащихся 10-11 классов.....	34
2.2 Средства и методы развития специальных физических качеств учащихся 10-11 классов.....	48
Заключение.....	58
Список использованных источников.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современная политическая обстановка характеризуется улучшением международных отношений стран мирового сообщества. Сегодня государства пытаются разрешать острые международные противоречия мирными политическими средствами, сообща локализовывать военные конфликты, возникающие в той или иной точке земного шара. Одновременно следует отметить, что объективных предпосылок для снижения уровня обороноспособности России нет. США по-прежнему строят и собираются строить свои отношения с любой страной, ориентируясь на приоритет своих национальных интересов, и не скрывают, что будут добиваться этого всеми средствами, в том числе и военными. Стремление НАТО распространить свое влияние на восток, сложная военно-политическая ситуация в регионах у южных границ России, попытки внутреннего и международного терроризма дестабилизировать ситуацию в стране и мире свидетельствуют о необходимости неотложных мер по укреплению ее Вооруженных Сил (ВС).

В настоящее время произошли существенные изменения в вооружении и боевой технике Российской армии. Главной ударной силой остаются Ракетные войска стратегического назначения. Однако успешное их применение в современной глобальной войне и в региональных конфликтах невозможно без высокой технической оснащенности и боевой выучки личного состава других видов Вооруженных Сил.

Проведенные исследования подтвердили большое значение физической подготовки войск для успешного ведения боевых действий, в том числе в процессе многодневных учений, приближаемых к реальной боевой обстановке (Н.П. Воронов, А.А. Нестеров, А.А. Сафонов, В.А. Собина, В.Ю. Тарасов).

Вместе с тем многочисленные исследования свидетельствуют о том, что уровень двигательной подготовленности призывной и допризывной молодежи далек от оптимального (В.И. Горобец, Ю.А. Пеганов, В.В. Серебрянников, В.Н. Сосницкий, В.Д. Филиппенко). На протяжении последнего

десятилетия в Российской Федерации отмечается снижение качественных показателей физической подготовленности призывных контингентов.

В настоящее время предлагается большое разнообразие форм занятий физической подготовкой с юношами допризывного возраста, но все они разрозненны, существуют в отрыве друг от друга. Поэтому объективно необходимым становится преодоление противоречия между высокими требованиями к физическому состоянию призывных контингентов и низким уровнем их физической подготовленности; многообразием форм занятий и отсутствием взаимосвязи между ними.

Исследования, связанные с совершенствованием общей и военно-прикладной физической подготовки в общеобразовательной школе (С.Н. Зуев, В.Ф. Новосельский, Ю.А. Пеганов, Ю.А. Чернов, Л.Г. Чернышова) , предполагают экстенсивный подход к решению существующей проблемы. Однако увеличение числа уроков и внеклассных занятий оправданно лишь при резком улучшении их качества (А.С. Голенко, В.Н. Елисеев, А.В. Чуб). В то же время, по мнению Ю.Н. Вавилова, одним из важнейших принципов перестройки школьной системы физического воспитания сегодня является единство обязательных урочных и внеурочных форм построения занятий, которые в совокупности призваны обеспечить ежедневную физкультурно направленную двигательную активность учащихся.

Таким образом, разработка эффективной методики физической подготовки допризывной молодежи, основанной на взаимосвязи урочных и внеурочных форм занятий, представляется весьма важным направлением исследований и обосновывает актуальность выбранной темы.

Значительные перемены в социально-экономической и политической жизни общества и государства, новое геополитическое положение России в мировом сообществе и нестабильность в Российских Вооруженных Силах и другие факторы определили характер противоречивых изменений в стране.

Продолжающийся кризис закономерно негативно повлиял на духовно-

нравственное, мотивационно-ценностное, социально-психологическое состояние всех россиян. Традиционные ценности российского народа, отечественной истории и культуры обесцениваются, что ведет к духовной опустошенности, порождает безнравственность, прежде всего в молодежной среде. Это связано с тем, что были отменены такие воспитательные институты, как пионерская организация, комсомол, в системе образования исключена из учебных планов начальная военная подготовка. Все эти решения принимались руководителями государства на волне взлета демократических начинаний без учета последствий ущерба, наносимого воспитанию нашей молодежи.

В последние годы вопросы военно-патриотического воспитания молодежи не становились центральными для науки. Отдельные ее стороны исследуются в трудах О.П. Киреева, Л.Г. Лаптева, В.Г. Михайловского, В.В. Пионтковского и др. В их трудах раскрываются такие проблемы как выявление социальной ценности военной службы. Мотивации труда в различных системах, подготовки к воинскому труду допризывной молодежи, определения роли в данном процессе военно-патриотического воспитания и др.

Отсутствие учебного предмета по основам военной службы (НВП) негативно отразилось на подготовке призывников и способствовало нежеланию юношей служить в рядах армии РФ. Исходя из этого мы предприняли попытку, объединить накопленный опыт военно-патриотического воспитания школьников и определили тему нашей работы: «Организация и содержание внеурочных форм занятий по военно-прикладной подготовке учащихся 10-11 классов».

Рассматриваются внеурочные формы занятий по физической культуре в школе. Одной из проблем системы построения физической подготовки в школе является низкая заинтересованность учащихся в занятиях спортом, что влечет низкую посещаемость дополнительных занятий по физической культуре. Это связано с тем, что предлагаемые учащимся формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий не отвечают полностью потребностям. Определение роли и места внеурочных форм занятий в системе физического

воспитания, соответствующих их возрасту и потребностям, будет способствовать формированию мотивации к занятиям спортом, повысит массовость занимающихся и, соответственно, уровень их физической подготовленности.

Цель работы: теоретически и экспериментально обосновать эффективность методики развития специальных физических качеств на уроках по военно-прикладной подготовке.

Объект: процесс организации внеурочных форм занятий по физической культуре с военно-прикладной направленностью в школе.

Предмет: методика физической подготовки допризывной молодежи, основанная на проведение внеурочных форм занятий.

Задачи:

1) на основе научно-методической литературы представить теоретические основы организации внеурочных форм занятий по военно-прикладной подготовке учащихся 10-11 классов;

2) рассмотреть специфику сенситивного периода в развитии физических качеств у учащихся 10-11 классов;

3) описать средства и методы развития специфических физических качеств на занятиях по военно-прикладной подготовке.

4) разработать программу физической подготовки допризывной молодежи (10-11 кл.) на уроках физической культуры, во внеурочных занятиях и апробировать ее.

Гипотеза исследования: если в общеобразовательной школе использовать военно-прикладную направленность, основанную на внеурочных форм занятий, то это позволит создать условия для повышения уровня физической подготовленности допризывников до требований армии.

Практическая значимость: Результаты исследования могут быть использованы в работе учителей физкультуры, а также студентами педагогических вузов и училищ.

Методологическую базу исследования составили: Концепция физической

подготовки юношей допризывного возраста В.К. Бальсевич В.И. Лях В.П. Филин; теории непрерывного физического воспитания и образования М.П. Бандаков А.П.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогические контрольные испытания; анкетирование; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников (25 наименований).

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

1.1 Внеурочные формы занятий по военно-прикладной подготовке как форма организации и проведение учебных занятий учащихся 10-11 классов

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам, подготовка учащихся к соревновательной деятельности. Патриотическое воспитание - систематическая, целенаправленная работа по формированию высокого патриотического сознания, чувства гражданского долга, верности своему Отечеству. Воспитание патриотов страны, граждан демократического общества, уважающих права и свободы личности, воспитание любви и уважения к своей Родине, к ее законам и символам, воспитание будущих защитников Отечества является одной из важнейших задач воспитания подрастающего поколения. Ученики, полюбившие на уроках физической культуры те или иные упражнения с удовольствием продолжают занятия в секциях по видам спорта. Их привлекает возможность проявить свои физические способности в разнообразной игровой деятельности, достигать успеха за счет инициативы, решительности, смелости и других личностных качеств. Например, многократно забрасывая мяч в корзину с разного расстояния и из различных положений, учащиеся испытывают гордость за достигнутые успехи. Это является побудительным мотивом для систематических занятий в спортивных секциях. Показательные выступления занимающихся в секциях не оставляют равнодушными зрителей, создают мотивацию для совершенствования мастерства и привлекают к занятиям новичков.

Отличительная особенность секции - систематичность занятий.

Образовательные задачи секции направлены на формирование знаний о способах решения двигательных задач и технико -тактических действий, о методических основах обучения и на изучение правил соревнований. Физическая подготовка направлена на повышение общефизической подготовленности, укрепление здоровья. В процессе занятий строго соблюдается рациональное чередование работы и отдыха, широко используется упражнения на гибкость и расслабление.

В школе ведется работа по военно - патриотической воспитанию по трем основным направлениям:

- военно-спортивное направление
- эколого-туристическое направление
- раздел школьного музея "Никто не забыт, ничто не забыто".

Военно-спортивное направление включает в себе секции общей физической подготовки, ОРУ, проведение военно-спортивное соревнование

"Допризывная молодёжь", участие в городских мероприятиях и соревнованиях, участие на параде Победы, смотрах песни и строя, участие и проведение летних учебно-полевых сборов десятиклассников, сдача физкультурного комплекса "ГТО".

Изучение основ военной службы способствует моральной и физической подготовке юношей к выполнению воинской обязанности, помогает им быстрее адаптироваться к суровой армейской жизни, учит их не бояться трудностей и не уклоняться от призыва в армию.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, оздоровительная ходьба и бег; подвижные игры: спортивные игры по упрощенным правилам: упражнения ритмической гимнастики: передвижение на лыжах, коньках, велосипеде.

Эколого-туристская направление. Здесь ребята расширяют свой кругозор,

учатся видеть красоту окружающей среды, учатся уважать и бережно относиться к обычаям и правилам своего народа. Традиционно в конце учебного года проводится туристский слет. Работу по подготовке турслета начинаем задолго до его проведения. Каждая команда - участница готовится к нему серьезно и ребята с большим волнением ждут. Детей приучаем к соблюдению таких правил в природе: беречь дары леса, в костер только сушняк, ни одного деревца на колышки для палаток или костра, убирать мусор за собой, беречь фауны и флоры родного края.

Раздел школьного музея "Никто не забыт, ничто не забыто". В этом году в обращении к Федеральному Собранию президент РФ Дмитрий Медведев отметил, что государством делается акцент на воспитание гражданина РФ, патриота - носителя ценностей гражданского общества, осознающего свою сопричастность к судьбам Родины. Для выполнения этой задачи - в создании системы патриотического воспитания, немаловажную роль играет деятельность школьного музея. Музей школы является центром военно-патриотического, гражданского, этнокультурного воспитания подрастающего поколения, центром жизни школы, успехи и достижения которой отмечены многими наградами.

Одной из основных задач музея является воспитание патриотического сознания школьников. Как известно, музей осуществляет связь времен. Он дает нам уникальную возможность сделать своими союзниками в организации учебно-воспитательного процесса поколения тех, кто жил до нас, воспользоваться их опытом в области науки, культуры, образования. Прошлое не исчезает бесследно, оно пробивается в настоящее, оставляя тысячи свидетельств своего существования в виде памятников материальной и духовной культуры, которые хранят и пропагандируют музеи.

Экспозиционная площадь музея представлена 6 разделами в виде стендов, витрин, стеллажей:

- "Уголок славы Великой Отечественной войны"
- Принцип построения данной экспозиции - тематический. Здесь

представляются сведения об участниках ВОВ из Енисейска. Под стендом в витрине размещены предметы разного типа, раскрывающие тему Великой Отечественной войны: фотографии, медали и ордена, реликвии, одежда, вырезки из газет.

- "Сотрудничество-содружество"

- "Поисково-исследовательская работа учащихся под девизом "Никто не забыт, ничто не забыто"

Кроме этого в школьном музее проводятся конкурсы, встречи с интересными людьми, музейный праздник.

Разработан план использования композиций школьного музея для увековечения памяти воинов-земляков.

Ежегодно в музее проводятся:

- творческие встречи с ветеранами войны, труда, Вооружённых Сил и правоохранительных органов;

- школьные конкурсы чтецов, конкурс рисунков (в т.ч. компьютерной графики), посвященных Дню Победы;

- отмечаются юбилейные даты, посвященные героическому прошлому российских воинов;

- проводятся уроки мужества, посвященные Дню Победы;

- цикл благотворительных акций:

- "Солдатские письма"

- "Герои живут рядом"

- "Ветеран "

Анализ научной и методической литературы позволил нам использовать на уроках физической культуры следующие варианты нагрузок и интервалов отдыха между выполняемыми упражнениями. Для развития скоростных качеств (быстроты) использовались технически несложные упражнения, позволяющие концентрировать внимание учащихся на быстроте выполнения; продолжительность упражнений от 5 до 10 с с числом

повторений в одной серии 2-3 раза через 20-30 с в двух сериях, интервалы отдыха между сериями 60-90 с (медленный бег, ходьба, упражнения на дыхание), ЧСС после выполнения нагрузки 170-180 уд/мин; при развитии скоростной выносливости циклические и ациклические упражнения выполнялись с интенсивностью 60-70% от максимальной,

продолжительность нагрузки в пределах от 20 до 45 с, интервал отдыха 1-1,5 мин, задание выполняется 3-4 раза.

Для развития силовых качеств применялись упражнения преимущественно динамического характера локального, регионального и общего воздействия на основные мышечные группы; величина нагрузки в основном составляла 10-12 повторений, в 2-3 сериях с интервалами отдыха между ними 45-60 с, ЧСС от 140 до 170 уд/мин; при выполнении трудоемких упражнений величина нагрузки составляла 2-7 повторений (подъем переворотом, лазание по канату без помощи ног); длительность статических упражнений устанавливалась в пределах 6-8 с со ступенчато повышающимся напряжением до максимального; объем статических упражнений не превышал 15-20% от общего времени силовой подготовки; при развитии силовой выносливости число повторений увеличивалось до 20-30 раз при средних мышечных усилиях до заметного утомления.

Для развития скоростно-силовых качеств применялись также хорошо освоенные упражнения, требующие проявления скоростных и силовых качеств (прыжки, многоскоки, метания); упражнения выполнялись в максимально возможном темпе индивидуально для каждого занимающегося; продолжительность нагрузки 10-25 с в 2-3 сериях с интервалами отдыха 45-60 с между ними; ЧСС от 150 до 180 уд/мин.

Для развития общей выносливости, с учетом лимитирующего фактора времени урока, в основном применялось повторное пробегание дистанции 150-200 м с субмаксимальной интенсивностью 90% 3-4 раза через 90 с отдыха в спокойной ходьбе или медленном беге; бег на средние и длинные дистанции (от 800 м до 3000 м) использовался только в контрольных стартах; при прохождении

разделов программы по гимнастике и баскетболу нами применялся равномерный бег от 3 до 5 мин с выполнением определенных заданий (ускорение 10-12 м через 30-40 с, прыжки под баскетбольным щитом, длинный кувырок); кроме того, выполнение направленных упражнений по перечисленным выше параметрам для скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств также содействовало развитию общей выносливости.

При развитии гибкости каждое упражнение включало от 20 до 60 повторений в темпе одно повторение в 1 с (активная гибкость); также использовалась система стретчинга, когда занимающиеся принимали определенную позу и удерживали ее от 10 до 50 с; упражнения выполнялись в подготовительной и заключительной частях урока, а также в сочетании или в интервале между упражнениями на развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств и координационных способностей (КС). Развитие КС осуществлялось как в подготовительной части урока (комплексы общеразвивающих упражнений), так и в основной при разучивании и совершенствовании упражнений, а также в сочетании с развитием основных физических качеств.

Физической подготовке полностью посвящалась вторая половина основной части урока (18-20 мин). На уроках легкой атлетики, баскетбола, гимнастики эта работа проводилась строго по разработанным нами картам-комплексам, содержание которых связывалось с материалом данной четверти.

Содержание карт-комплексов включало в себя упражнения, время их выполнения, число повторений в одной серии, интервалы отдыха между повторениями, число серий, интервалы отдыха между сериями, характер отдыха, метод организации учебно-тренировочной деятельности при выполнении данного упражнения.

Экспериментальный раздел программы физической подготовки на уроках создавался за счет сокращения общего времени на изучение теоретической части программы. По некоторым темам юношам и девушкам давалась самостоятельная

работа в виде домашних заданий, проверка качества усвоения которых осуществлялась в форме зачетов после серии уроков или прохождения темы в целом. Это способствовало усвоению учащимися знаний теоретического раздела программы в полном объеме. Практические занятия по общей и военно-прикладной физической подготовке проводились по типу попутной физической тренировки. Военноприкладные упражнения, с одной стороны, подбирались с учетом проходимого раздела учебной программы по предмету «Физическая культура».

При планировании физической подготовки на уроках использовался принцип всестороннего развития двигательных качеств при условии сбалансированного сочетания средств скоростного, силового и скоросилового характера с преимущественно анаэробной направленностью.

С целью увеличения недельного двигательного режима, повышения уровня общей и военно-прикладной физической подготовленности, качественного овладения военно-прикладными навыками была разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс программа внеурочных занятий с юношами 10-11 классов.

Из наиболее эффективных форм внеурочных занятий, направленных на физическое совершенствование будущих защитников Отечества, в работе с юношами экспериментальных классов чаще применялись следующие. День самоподготовки (командный бег), конкурс «Наша сила», марш-бросок на лыжах с грузом, школьный биатлон, Спартакиада допризывников школы, военно-спортивный конкурс «А, ну-ка, парни!», военно-игровой калейдоскоп, военно-спортивная игра «Зарница», легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы, военно-спортивные сборы.

При многообразии используемых средств и методов, форм организации система внеурочных мероприятий в течение учебного года позволяла включить всех юношей 10-11 классов в непосредственную дополнительную работу по более полному качественному решению основных задач физической подготовки.

Вторая глава содержит результаты педагогического эксперимента, позволяющие объективно оценить правомерность выдвинутой гипотезы и определить возможность дальнейшего применения в практике методики физической подготовки допризывной молодежи на основе взаимосвязи урочных и внеурочных форм занятий.

Анализ исходных данных уровня общей и специальной физической подготовленности показал, что статистически значимых различий между контрольными и экспериментальными группами по всем показателям не выявлено ($P > 0,05$). Это указывает на относительную однородность групп в начале двухгодичных циклов.

Динамика показателей физической подготовленности во всех пяти двухгодичных циклах имеет одинаковую тенденцию (прогрессивные изменения), что позволяет интерпретировать полученные результаты на одном из циклов педагогического эксперимента.

Как видно из фактического материала, в экспериментальной группе уже в конце первого года обучения изменения по всем показателям физической подготовленности носят достоверные различия ($P < 0,001$). В конце второго года обучения эти изменения продолжали носить явно выраженный характер ($P < 0,001$).

В контрольной группе в конце первого года обучения изменения показателей как общей, так и специальной физической подготовленности носят недостоверный характер ($P > 0,05$). В конце второго года обучения статистически значимые достоверные различия выявлены в 2 из 4 показателей общей физической подготовленности и в 2 из 3 показателей специальной физической подготовленности. В беге на 100 м, 3000 м, челночном беге 10x10 м изменения имеют прогрессивный, однако недостоверный характер ($P > 0,05$).

Рассматриваются внеурочные формы занятий по физической культуре. Одной из проблем системы построения физической подготовки в общеобразовательной школе является низкая заинтересованность учеников в

занятиях спортом, что влечет низкую посещаемость дополнительных занятий по физической культуре. Это связано с тем, что предлагаемые формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий не отвечают полностью потребностям воспитанников. Определение роли и места внеурочных форм занятий в системе физического воспитания, соответствующих их возрасту и потребностям, будет способствовать формированию мотивации к занятиям спортом, повысит массовость занимающихся и, соответственно, уровень их физической подготовленности.

1.2 Специфика сенситивного периода в развитии физических качеств у учащихся 10-11 классов

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических способностей, присущих человеку.

В современной литературе термин «двигательные способности» определяются как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. [9]

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления - двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростносиловые, двигательно-координационные способности, общую и

специфическую выносливость. При развитии силы мышц или быстроты, происходит процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков:

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов — сила, подвижность, уравновешенность, строение коры головного мозга, степень функциональной зрелости ее отдельных областей

и др.);

- физиологические (особенности сердечнососудистой и дыхательной систем

- максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

- хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно расширились (Б.М.Теплов, 1961). [19]

Так же наравне с физическими способностями выделяются физические (двигательные) качества которыми принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека - врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое

полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Понятие «физическое качество» объединяет, в частности, те стороны моторики человека, которые:

1) Проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом — имеют один и тот же измеритель (например, максимальную скорость, максимальный вес, максимальную продолжительность и т.д.).

2) Имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики.

Как следствие этого, методика воспитания физического качества обладает общими чертами вне зависимости от конкретного вида движения. Например, выносливость в плавании и беге совершенствуют во многом сходными путями, хотя сами эти движения резко различны.

Представление о физических качествах первоначально использовалось лишь в методической литературе по физическому воспитанию и спорту, а затем постепенно перешло в физиологию спорта и другие научные дисциплины. Необходимость введения наряду с традиционным представлением о двигательных навыках еще и специальной категории «физические качества» вызвана запросами практики, в частности различиями в методике преподавания. Так, при обучении движениям преподаватель может многочисленными способами помочь студентам получить представление о правильном выполнении упражнения (положение тела, направление и амплитуда движения, его ритм и т. п.). Но в отношении проявления физических характеристик движения (силы, скорости, продолжительности и других подобных параметров движения), он может давать лишь такие указания, как «сильнее - слабее», «быстрее - медленнее» и т. п.

Используя математическую терминологию, можно было бы говорить о многомерности двигательных навыков (в том смысле, что навык, а точнее — движение, в котором он реализуется, можно достаточно полно охарактеризовать

лишь указав на очень большое число его параметров) и одномерности физических качеств (при их проявлении в конкретном движении).[5]

В настоящее время экспериментально установлено, что структура каждого физического качества очень сложная. Как правило, компоненты этой структуры мало или совсем не связаны друг с другом.

Например, компонентами быстроты, как минимум, являются быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений, способность быстро набирать максимальную скорость, способность длительно поддерживать достигнутую максимальную скорость.

К компонентам координационных способностей (их называют еще координацией или ловкостью) причисляют способность к точному воспроизведению, дифференцированию и отмериванию пространственных, силовых и временных параметров движений, чувство ритма, равновесие, способность к ориентированию и быстрому реагированию в сложных условиях, способности к согласованию (связи) и перестроению двигательной деятельности, вестибулярную устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц и др. [10]

Хотя развитие физических качеств, как и формирование двигательных навыков, во многом зависит от образования условно-рефлекторных отношений в центральной нервной системе для физических качеств гораздо большее значение имеют биохимические и морфологические (в особенности гистологические) перестройки в организме в целом.

Для развития физических качеств характерна значительно меньшая по сравнению с формированием навыков осознаваемость тех компонентов, из которых складывается успех в достижении намеченной цели. Можно рассказать человеку, как надо выполнять то или иное движение (например, двойное сальто), но никакие объяснения не помогут установить наилучшие координационные отношения в деятельности сердечно-сосудистой системы, чтобы добиться большей выносливости.[16]

В течение всего периода занятия физическими упражнениями преподаватель должен оказывать разностороннее воздействие на все основные физические способности учеников. Успех в практической работе над повышением физической подготовленности во многом зависит от рационального планирования материала для развития двигательных способностей.

Качественные особенности двигательной деятельности характеризуются быстротой, силой, длительностью, слаженностью выполнения целостного движения.

Количественное проявление силы можно выразить через величину мышечного напряжения, быстроты - через скорость мышечного сокращения, величину скрытого периода двигательной реакции, скорость передвижения. Характер нервных влияний, состояние периферического аппарата движений, уровень обменных процессов и состояние функций внутренних органов различные в каждом из физических качеств. Так, существенно отличаются частота и сила нервных импульсов, обеспечивающих проявление быстроты и выносливости. Изменяется состояние периферического двигательного аппарата при выполнении силовых и скоростных упражнений.

Зависимость физических качеств от состояния вегетативных функций очевидна. Невозможно, например, развить выносливость при неудовлетворительном состоянии сердечнососудистой и дыхательной систем.

Особое значение в проявлении физических качеств у человека имеет сознательный контроль и возможность волевого преодоления сложных функциональных состояний, возникающих в процессе выполнения упражнений. Воспитание специальной выносливости невозможно без волевого преодоления сложных функциональных состояний организма, связанных с накоплением продуктов промежуточного обмена, гипоксическими явлениями.

В развитии и проявления физических качеств важная роль принадлежит условно-рефлекторным механизмам. Многократное повторение движения обеспечивает формирование таких условно-рефлекторных отношений в

деятельности центрального и периферического аппарата, которые создают условия для оптимального проявления физических качеств в зависимости от изменяющихся условий внешней среды.

Прогрессивные морфологические и биохимические изменения в организме составляют структурную основу развития физических качеств. Так, увеличение анатомического поперечника мышцы приводит к увеличению мышечной силы.

Изменение содержания химических элементов в мышцах (фосфорных соединений, гликогена, белковых соединений) действует на быстроту, выносливость и другие качества.

Следовательно, развитие физических качеств обусловлено, с одной стороны, условно-рефлекторными факторами, с другой - безусловно-рефлекторными и гуморальными воздействиями на работающие органы и ткани. Физические качества находятся в прямой зависимости от морфологических и биохимических изменений в двигательном аппарате, а также от взаимной согласованности в работе периферического аппарата и внутренних органов.

В установлении оптимальных взаимоотношений между физическими качествами и работой внутренних органов важное место принадлежит моторно-висцеральные рефлексы обеспечивают тот нормальный фон жизнеобеспечения двигательной функции, который диктуется степенью напряжения и скоростью сокращения отдельных мышечных групп в зависимости от изменения условий среды.[21]

Разработка средств и методов педагогического воздействия, направленных на воспитание физических способностей детей и подростков, предусматривает использование данных о критических, сенситивных периодах развития силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При исследовании развития физических способностей детей и подростков, как правило, используется оценка по паспортному возрасту, что не всегда совпадает с биологическим.

Для практики, наиболее удобным критерием биологического возраста принято считать «костный» возраст. При этом многие исследователи [6]

указывают на высокую степень взаимосвязи между скоростью полового созревания и размерами тела, сроками окостенения, уровнем зрелости функций сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма.

Таким образом, степень полового созревания не в меньшей мере, чем «костный» возраст, информирует нас о возрасте биологическом.

Этот критерий позволяет дифференцировать детей и подростков в период максимальной вариабельности вторичных половых признаков. Однако не менее важны для теории и практики знания о дифференцированном развитии физических способностей в младшем и старшем школьных возрастах.

В качестве критерия для дифференциации в данном возрастных периодах можно использовать показатель физического развития, определяющийся сочетанием тотальных размеров тела. Данный критерий был использован при изучении дифференцированного развития физических способностей у детей и подростков школьного возраста.

В ходе развития различных функций организма отмечаются чувствительные (или сенситивные) периоды, когда прирост качеств происходит особенно интенсивно [8].

Так, для мышечной силы наибольшие темпы прироста характерный в 13-15 лет. Показатели выносливости у девочек растут наиболее интенсивно в возрасте 11-13 лет, а у мальчиков в 14 лет. По мнению специалистов, возраст 8-11 лет - наиболее благоприятный для воспитания скоростных возможностей. Ловкость значительно труднее воспитывать у подростков по сравнению с детьми, а у взрослых - по сравнению с юношами.

Мышечная сила характеризуется степенью мышечного напряжения. Производным показателем степени мышечного напряжения является величина противодействия силам внешнего сопротивления. Мышечная сила зависит от физиологического поперечника мышц, характера биохимических реакций, особенностей нервной регуляции, степени проявления волевых усилий.

Мышца может развить тем значительное напряжение, чем больше ее

поперечное сечение. В зависимости от расположения волокон мышцы, имеющие одинаковый анатомический поперечник, развивают разную силу. Это происходит потому, что их физиологический поперечник (сумма поперечных сечений всех отдельно взятых волокон) больше, чем анатомический. Вследствие этого перистые мышцы имеют большую абсолютную силу, чем мышцы с параллельно расположенными волокнами, при равной величине их анатомического поперечника.

Величина мышечного напряжения зависит от количества вовлеченных в работу нервно-мышечных единиц.

Школьники 7-11 лет обладают низкими показателями мышечной силы. Силовые, в особенности статистические, упражнения вызывают у них быстрое развитие охранительного торможения. Таким образом, возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям.

Применение статистических упражнений вызывается необходимостью поддержания правильного положения при выполнении упражнений. Особое значение статические упражнения имеют для выработки и сохранения правильной осанки.

Быстрота выражается в способности человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.[7]

Количественно быстрота характеризуется временем скрытого периода двигательной реакции на действие раздражителя, скоростью одиночного движения, частотой движений в единицу времени и производной от этих характеристик - скоростью передвижения в пространстве.

Качество быстроты зависит как от физиологических (подвижность нервных процессов, скорость обменных процессов, сила и эластичность мышц), так и от психологических предпосылок.

Скрытый период двигательной реакции обусловлен временем возбуждения

рецептора, скоростью передачи сигнала по эфферентным путям в центральную нервную систему, временем центральной задержки, проведением сигнала к исполнительному органу и возбуждением мышцы (создание предпосылки для мышечного сокращения).

На величину скрытого периода влияет главным образом время центральной задержки, необходимое для формирования эфферентного двигательного сигнала. Чем сложнее раздражитель, тем дольше длится центральная задержка. Скрытый период двигательной реакции на сложный раздражитель увеличивается в 1,5 - 2 раза по сравнению с временем реакции на простой раздражитель.

Уровень быстроты движений зависит от функциональных особенностей центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, от их функционального состояния, от силы и быстроты сокращения мышцы, от их эластичности, от координации движений технического мастерства, а в целом - от способности к максимальным волевым усилиям, направленным на выполнение упражнений максимальной скоростью движений.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К первым относятся: латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения и частота движений. Возрастные изменения быстроты у детей, не занимающихся спортом, исследовались в большом количестве научных работ.[12]

Авторы считают, что развитие скоростных качеств у школьников происходит неравномерно.

Физиологическими предпосылками воспитания физического качества быстроты в младшем школьном возрасте служит постепенное повышение функциональной подвижности и возбудимости нервно-мышечного аппарата, а также интенсивное развитие способностей к выполнению быстрых движений отдельными частями тела (кистью, рукой).

Однако у детей младшего школьного возраста способность к быстрому

перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега заметно повышается только к 10 годам. К этому возрасту у девочек отмечается наибольший прирост результатов в прыжках в длину с места (20%). У мальчиков величина этого прироста в возрасте от 8 до 11 лет составляет 8-9 %, а наибольшие его величины отмечаются в 13-14 лет 14.

Воспитание быстроты осуществляется с помощью скоростно-силовых упражнений, пробеганием коротких (50 - 60м) отрезков дистанции с максимальной скоростью, после предварительного освоения техники спринтерского бега.

Следует иметь в виду, что применение скоростно-силовых и спринтерских упражнений в большей мере способствует увеличению скорости в период ее интенсивного возрастного прироста - в 11-12 лет у девочек, в 12-13 лет у мальчиков [10].

К 14-15 годам темпы возрастных функциональных и морфологических перестроек, обеспечивающих прирост быстроты, снижаются. В связи с этим несколько уменьшается эффективность скоростных и скоростно-силовых упражнений.

В старшем подростковом и юношеском возрасте (IX - X классы) принципиального изменения в средствах формирования быстроты не происходит. Наблюдается количественные изменения: длина пробегаемых отрезков увеличивается до 80-100м, растет объем скоростно-силовых упражнений.

Важнейшим физическим качеством человека является выносливость. Выносливость многим специалистам определяется, как способность человека выполнять непрерывную динамическую работу определенной мощности (чаще всего большой или умеренной) в течение длительного времени, как работу, для которой характерно функционирование всего мышечного аппарата [11].

Наиболее распространено такое определение: выносливость рассматривается, как способность организма человека противостоять, или

сопротивляться возникающему во время работы утомлению. Чем больше сопротивляемость утомлению, тем дольше может продолжаться работа.

Общая выносливость - это способность выполнять относительно длительное время любую мышечную работу. Значение общей выносливости сводится к тому, что она дает возможность воспитывать и эффективно проявлять специальную выносливость.

Специальная выносливость - это способность спортсмена противостоять утомлению, развивающемуся в процессе определения спортивной деятельности.

Выносливость к работе скоростного и силового характера находится в существенной зависимости от обменных процессов. Чем совершеннее процессы анаэробного обмена, тем дольше может выполняться работа в условиях недостаточного обеспечения органов кислородом. Способность использовать энергию без кислородного распад фосфорсодержащих (АТФ и КРФ) веществ и глюкозы (анаэробная производительность) определяет энергетический уровень скоростной и силовой выносливости.

Выносливость к скоростной работе обеспечивается также высоким уровнем уравновешенности и силы нервных процессов. Скоростную выносливость можно рассматривать, как проявление способности организма противостоять, как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении работы, характеризующейся максимальной силой возбуждения и оптимальной частотой движений (спринтерская выносливость) [6].

Ю.Г. Травин [18] исследуя динамику развития выносливости у школьников 9-17 лет в беге субмаксимальной, большой и умеренной мощности, установил, что у мальчиков с возрастом выносливость увеличилась, причем наибольшие приросты приходятся на возраст 14 и 17 лет. У девочек показатели выносливости к работе субмаксимальной и большой мощности увеличиваются до 14 лет, а показатели выносливости к работе умеренной мощности с возрастом меняются не существенно. Периоды наибольших приростов у мальчиков приходятся на 13

и 17 лет, у девочек на 12-13 лет. Длительное сохранение высокого темпа движений зависит от устойчивости нервно-мышечного аппарата зависит от устойчивости нервно-мышечного аппарата и центрального аппарата регуляции движения к высоким ритмам нервной активности.

А.А. Гужаловский [4] в результате исследований, проведенных на большом контингенте школьников установил, что статическая выносливость наиболее высокие темпы развития имеет у мальчиков в 13-15 и 16-17 лет, у девочек в 7-8, 9-12 и 14-15 лет. Динамическая силовая выносливость высокие темпы развития имеет в 11-13 и 15-16 лет у мальчиков и с 8 до 13 лет у девочек. Выносливость к статическим мышечным усилиям характеризуется способностью длительно поддерживать статические позы.

Физиологическими предпосылками использования длительных, мало интенсивных упражнений, помогающих воспитанию выносливости в подростковом и младшем юношеском возрасте, являются увеличение силы нервных процессов, повышение устойчивости организма к изменению внутренней среды, совершенствование механизмов гомеостаза (поддержания постоянства внутренней среды организма)

Хороший эффект в развитии выносливости дает переменный бег: чередование бега со скоростью 60% от максимальной с мало интенсивным бегом.

К 16-17 годам заметно увеличивается общая выносливость. Таким образом, создаются благоприятные условия для воспитания специальной выносливости. В этом случае средством направленного воздействия на организм для приобретения нового спортивного качества будут кроссовый бег, гонки на лыжах (3-4 км), переменный и повторный бег.

Следовательно, возраст 10-13 лет является благоприятным периодом для развития выносливости. Наиболее высокие темпы прироста показателей выносливости отмечается у девочек с 9 до 12 лет, у мальчиков с 10 до 12 лет. Среди физических способностей человека важную роль играет подвижность в

суставах, или гибкость, под которой понимают способность выполнять движения с большой амплитудой.

Амплитуда движений зависит от анатомических особенностей суставных поверхностей, характера сочленений, эластичности тканей, окружающих суставы, а также от функционального состояния центральной нервной системы и двигательного аппарата.

Различают активную и пассивную гибкость. Активную гибкость отличает амплитуда движений, достигаемая мышечной тягой. Пассивная гибкость проявляется под воздействием внешних сил (например, при помощи партнера). Пассивная гибкость больше активной и ограничивается только анатомическими особенностями строения определенных частей тела.

Амплитуда движений в суставах определяется работой их тормозных аппаратов (если бы каждое движение не тормозилось, оно бы продолжалось бесконечно в одном направлении, даже при минимальной величине движущих сил, а амплитуда была бы безграничной): связочного, косвенного и мышечного.

Костное и связочное торможение обуславливается: разницей протяженности суставных поверхностей;

размерами костных выступов;

пассивными сопротивлениями растягиваемых связок и сумки сустава. Мышечное торможение осуществляется мышцами, расположенными на стороне, противоположной направлению движения.

В случае пассивного движения следует различать тормоз и ограничитель движения. Тормозом в таком движении являются мышцы, связочный аппарат и другие мягкие ткани, а ограничителем кости. В обычных условиях человек использует лишь сравнительно небольшую часть анатомической подвижности и постоянно сохраняет резерв пассивной подвижности, который может быть использован в любой момент.

У младших школьников имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести такие качества, как гибкость и ловкость. Морфологические

особенности опорно-двигательного аппарата - высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба - способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

Ловкость среди физических способностей занимает особое положение. Она тесно связана с двигательными навыками и поэтому носит наиболее комплексный характер.

Ловкость - это способность быстро наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно. Это как бы высшая ступень способности координировать свои движения [3].

Быстрота овладения новым движением имеет, с точки зрения физиологической основой подвижность и динамичность процессов возбуждения и торможения. Чем подвижнее нервный процесс, чем быстрее меняется функциональное состояние нервных центров, тем лучше дифференцирующее торможение, которое приводит к вычлениению ненужных и закреплению целесообразных движений.

Точность воспроизведения движений, являющаяся одним из показателей ловкости, определяется степенью развития кинестетической чувствительности - совместной деятельностью двигательного и тактильного

анализаторов. Мышечное чувство, хорошо развитое у квалифицированных спортсменов, во многом предопределяет точность воспроизведения и скорость образования новых форм движений.

Критериями ловкости являются: 1) координационная сложность двигательного задания; 2) точность его выполнения (временная, пространственная, силовая); 3) время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Использование в школьном уроке игр, требующих внезапного изменения действий в меняющихся игровых ситуациях, выполнение усложняющихся заданий, требующих координированных движений, а также упражнений с

различными предметами совершенствуют ловкость детей. Каждый возрастной период имеет определенные особенности, для каждого характерно наличие сенситивного, чувствительного периода в развитии той или иной физической способности.

Причем эти зоны, как правило, у представителей среднего, выше и ниже среднего уровней физического развития находятся в разных возрастных диапазонах. И если сравнивать абсолютные показатели у детей и подростков в зависимости от уровня физического развития, то можно с достаточной объективностью говорить о достоверности в различиях между детьми с разным уровнем.

Одной из задач физического воспитания школьников является развитие физических способностей. Так как хорошая физическая подготовленность, является основой работоспособности во всех видах деятельности: учебной, трудовой, спортивной.

Формирование физических качеств учеников необходимо осуществлять на основе учета возрастных, половых и индивидуальных особенностях учащихся. На фоне возрастных периодов благоприятного развития физических способностей.

Но в настоящее время существует много проблем при учете сенситивных периодов развития двигательных качеств, так как для них характерна разновременность, которая определяется не только наследственностью, климатогеографическими условиями проживания, но другими факторами.

Из этого следует что планирование специальной двигательной деятельности должно осуществляться с учетом этапных особенностей развития физических качеств в онтогенезе и динамики развития качества с обязательной коррекцией физических нагрузок, исходя из приоритетов развития того или иного качества ребенка.

Другими словами, проблема сенситивных периодов развития двигательных

способностей школьников оказывается весьма актуальной, но не всегда успешно решаемой. В силу этого необходим активный поиск условий организации учебно-тренировочной деятельности школьников в системе образования, которые должны исходить из учета индивидуальных особенностей ребенка.

2 МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

2.1 Физическая подготовка в развитии специальных физических качеств учащихся 10-11 классов.

К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому задача преподавателей физического воспитания и тренеров - разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей. Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того школьников, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Наблюдая за формированием организма детей, мы обычно интересуемся состоянием их здоровья, физического развития и физической подготовленности, фиксируя это соответствующими показателями. Комплекс этих показателей создает полное представление об организме детей. Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем ее в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств. Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности. Физическая культура в школе является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности современного человека, системы гуманистического воспитания школьников [1].

Сочетая занятия физической культурой с общефизической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки,

имеющий большое оздоровительное значение.

Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств, способствует успешному освоению двигательных навыков.

Например, чем лучше у подростка будет развита быстрота, тем быстрее он будет пробегать короткие дистанции, быстрее сможет вести мяч, играя в футбол, быстрее перемещаться в любых других играх, то есть высокий уровень развития быстроты будет положительно сказываться на выполнении конкретных физических упражнений. Тоже можно сказать о развитии силы и выносливости. Следовательно, развивать эти качества нужно в первую очередь в плане общей физической подготовки, используя для данной цели соответствующие наиболее эффективные средства. Таким образом, развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки.

В последние годы вопросом организации физического воспитания уделяется большое внимание. Наиболее интересны в этом направлении исследования М.М. Бояна, Б.А. Ашмарина, М.А. Година, Б.В. Сермеева, проф. Ю.Д. Железняк, проф. Ю.Г. Травина, проф. В.И. Егозиной и др. Однако все работы рассматривают совершенствование организации физического воспитания. Поэтому существует необходимость теоретических и практических разработок внедрения современных методов педагогического контроля за физической подготовленностью школьников с учетом использования президентских тестов.

В Древней Греции и в Древнем Риме различались типы телосложения, пригодные для того или иного вида палестрики, имелись разработанные методики развития физических качеств (поднятие груза в различных положениях туловища, бег в воде на различной глубине и т.п.) [2]. Огромный след в развитии медицины и влиянии физических упражнений на здоровье человека оставил величайший врач древности Гиппократ (460-374 г.г. до н.э.). В вопросах

анатомии человека вплоть до 15 - 16 в. в. непререкаемые авторитетом оставался древнеримский врач Гален (около 200-130 г.г. до н.э.). Следует отметить, что с именем чешского гуманиста Я.А. Каменского (1592-1670 г.г.) связано становление современной педагогики как науки.

В период новой истории, особенно в конце XIX - начале XX века, педагогические взгляды на физическое воспитание определялись новыми знаниями в области биологических наук, спортивной физиологии, биомеханики. В 1920-е г.г. возникает новое направление в физической культуре - профессионально-прикладная физическая подготовка. Конец XVIII - начало XIX в. знаменателен тем, что в физическом воспитании зарождаются количественные методы исследования, когда наблюдение, эксперимент, опросы, тестирование начинают входить в арсенал методов исследования и в физическом воспитании. Таким образом, можно уже говорить о новом этапе развития науки о физическом воспитании - как об истинно научном. В России развитие научного метода неотделимо от научно-педагогической деятельности П.Ф. Лесгафта (1837-1909). Его имя неразрывно связано с созданием отечественной научно-обоснованной системы физического образования.

В 1923 г. было создано издательство "Физкультура и спорт", которое до сего времени публикует новейшие экспериментальные исследования ведущих отечественных и зарубежных ученых и практиков физической культуры и спорта.

В настоящее время целевые установки физической культуры в большей степени переориентированы на то, что она должна быть направлена, прежде всего, на решение оздоровительных задач школьников. На современном этапе развития нашего общества требуется воспитание нового человека, в котором органически сочетались бы духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Под "физическим совершенством" прежде всего, понимается идеальное здоровье, гармоническое физическое развитие, хорошо развитые двигательные

функции, всесторонняя физическая подготовленность. Из обширного круга проблем, касающихся физического совершенствования, мы хотим более внимательно рассмотреть вопрос о физической подготовленности в процессе возрастного развития школьников. В теории физического воспитания различают общую и специальную физическую подготовку.

Специальная физическая подготовка связана с профессиональной или спортивной деятельностью, например футболиста; подготовка водолаза, пожарника, лыжника, гимнаста, конькобежца и т.п. Общая физическая подготовка включает в себя общий уровень знаний и навыков. В процессе формирования двигательных умений и навыков развиваются физические качества: ловкость, скорость, выносливость, сила и др.

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности - это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьших затратах сил.

Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, т.к. в этих движениях участвуют одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов. Знание основ возрастного развития физических качеств должно способствовать улучшению методики со школьниками. В настоящее время уже накоплены объективные данные о возрастном развитии физических качеств (Б.А. Ашмарин, В.П. Богословский, В.И. Бальсевич и др.), но еще мало исследований, посвященных развитию движений, прежде всего основных, начиная с первого класса и кончая выпускниками средней школы [3].

В последние годы есть общественное мнение, что в нашей стране требуется оценивать работу по физической культуре в школе не только по "кубкам", "грамотам" и различным призам, завоеванным в спортивных соревнованиях, а

оценивать постановку физического воспитания в школе по данным физической подготовленности всех учащихся, состояния их здоровья и физического развития. Оценка здоровья и физического развития школьников не вызывает больших трудностей, т.к. в настоящее время разработан и успешно применяется ряд методик. Оценка же физической подготовленности школьников несколько затруднительна, т.к. данных для сравнения уровня подготовленности учеников очень мало.

Настоящее исследование было проведено в период с сентября 2017 года по март 2018 года во время проведения учебных занятий в енисейской средней школе. В процессе развития двигательных способностей человека особое место занимает разносторонняя физическая подготовленность. Б.В. Сермеев, В.М. Зациорский, З.И. Кузнецова характеризуют физическую подготовленность совокупностью таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, ловкость. Она в значительной степени определяется морфологическими особенностями. Функциональным состоянием всего организма и отдельных его систем, и в первую очередь - сердечнососудистой и дыхательной систем занимающегося. А.Д. Николаев считает, что физическая подготовка спортсмена - это воспитание физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности, совершенствовании физического развития, укрепление и закаливание организма. Н.А. Лупандина подразделяет ее на общую и специальную. Под общей физической подготовкой подразумевается разностороннее воспитание физических способностей, включая уровень знаний и навыков, основных жизненно важных, или, как говорят, прикладных естественных видов движений. Под специальной подготовкой понимается развитие физических способностей, отвечающих специфическим особенностям и требованиям избранного вида спорта. Б.В. Сермеев, Б.А. Ашмарин, так же, как и Н.А. Лупандина, разделяют физическую подготовку на общую и специальную, но предлагают подразделить последнюю на две части: предварительную, направленную на построение специального "фундамента", и основную, цель

которой - более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям избранного вида спорта [3].

Таким образом, Б.В. Сермеев предлагает трех ступенчатость в процессе достижения наивысшего уровня физической подготовленности, причем на первом этапе должны сочетаться специальная и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей специальной ступени на достигнутом уровне должны поддерживаться и общая физическая подготовленность и специальный "фундамент".

Такая точка зрения согласуется с исследованиями ряда авторов прежних лет (А.Н. Крестовников, Н.В. Зимкин, А.В. Коробов, З.И. Кузнецова и др.).

Понятие "физическая подготовленность" и "тренированность" тесно связаны и в определенной мере характеризуют степень здоровья. Л.Б. Кофман, Н.Д. Граевская, В.Л. Карпман отмечают, что в процессе систематической тренировки происходит постепенное приспособление организма к нагрузкам, сопряженное с функциональной и морфологической перестройкой различных органов и систем, расширением их потенциальных возможностей.

Физиологические сдвиги в организме в процессе систематических занятий физической культурой и спортом происходят параллельно с совершенствованием двигательных навыков, развитием физических качеств, овладением техникой и тактикой избранного вида спорта. Авторы определяют тренированность как состояние, развивающееся в организме спортсмена в результате многократного повторения физических упражнений и характеризующие его готовность к наиболее эффективной мышечной деятельности.

Проблема изучения развития двигательных способностей школьников привлекала и привлекает многих исследователей. Одни изучали "моторную одаренность", как бы независимую от воспитания и обучения (Н.М. Гуревич, Н. Озерецкий), другие изучали "простые, жизненно необходимые движения, приобретенные в повседневной жизни". Для обследования ими предлагались "тесты", с помощью которых выявлялись умение одеться, умыться, завязать узел,

вдеть нитку в иголку и т.п. (Я.В. Ермоленко). Некоторые авторы изучали "моторную деятельность" (Р.И. Тамуриди, И.М. Яблоновский). По методике А.В. Ермоленко изучались: ходьба по прямой, по кругу, хватания перепрыгивания (в длину, с разбега), умение быстро встать и лечь, переноска тяжестей и др.

И.М. Яблоновский, М.В. Серебровская при изучении двигательной деятельности школьников применяли испытания по таким видам движений, которые в какой то степени отражали физическую подготовленность учащихся. Они изучали: бег, прыжки с места в длину и в высоту, метания и др. Но в различных возрастных группах в их методиках предлагались разные задания и требования: в беге - разные дистанции, в метании - предметы для метания, неодинаковое расстояние до цели и т.п. отсюда крайняя затрудненность выявления особенностей возрастного развития оп некоторым видам движений. Однако эти работы в свое время послужили некоторым обоснованием к программе по физическому воспитанию школьников. Развитию движений у киевских школьников были посвящены работы Р.И Тамуриди . Автор изучала развитие таких движений, как прыжки, метания и др. В результате была показана по некоторым движениям возрастная динамика.

За последние годы выполнен ряд работ физиологами (В.С. Фарфель, Н.В. Зимкин, В.В. Васильева, З.И. Кузнецова). В "Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы" определены задачи и пути перестройки среднего образования, формирование мировоззрения и высоких гражданских качеств учащихся, улучшение трудового воспитания, обучения и профессиональной ориентации. Этот документ дает конкретные направления физического совершенствования учащихся.

Из обширного круга проблем, касающихся физического совершенствования, мы хотим более внимательно рассмотреть вопрос физической подготовленности в процессе физического воспитания школьников. В теории физического воспитания различают общую и специальную физическую подготовку. Если общая физическая подготовка включает в себя уровень знаний

и умений в жизненно важных прикладных естественных, основных видах движений, то специальная физическая подготовка связана с профессиональной или спортивной деятельностью (подготовка гимнаста, лыжника, легкоатлета и т.п.) [3].

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности - это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате сил. Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, т.к. в этих движениях участвуют одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов, совершенствованию подвижности нервных процессов.

Разносторонняя физическая подготовленность базируется на высоком уровне развития основных двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.п.), которые достигаются планомерной работой на уроках физической культуры, а также в процессе внеурочной спортивно массовой работы. Человек, в отличие от животных, не рождается на свет с готовой способностью выполнять естественные для него движения. Движения в ходьбе, беге, метаниях, прыжках, подтягивании, лазании выработались в процессе эволюции человека, в результате взаимодействия его с окружающей средой. Этим движениям человек научился в процессе жизни. Всем известно, как дети любят бегать, бросать, метать, ловить предметы, лазать. Физическую подготовленность школьников, как указывает З.И. Кузнецова, характеризуют два показателя. Степень владения техникой движений. . Уровень развития двигательных (физических) качеств.

Физическая подготовленность (двигательная) у учащихся совершенствуется в результате обучения на уроках, но лишь при одном условии: если учитель обучает детей правильно выполнять двигательные действия, воспитывает у них физические качества.

Чтобы управлять учебным процессом, вовремя вносить коррективы, нужно вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. Однако этому вопросу до сего времени не уделяется должного внимания в научных исследованиях. Имеющиеся литературные данные изучения основных движений детей школьного возраста указывают на отсутствие единой апробированной методики обследования. Обследование по различным заданиям в возрастных группах у мальчиков и девочек и в различных условиях испытаний не дает возможности выявить характерные особенности возрастного-полового развития [4].

Давно уже надвигается настоятельная необходимость разработки единой методики учета развития основных движений, и сбора материала, могущего послужить отправными данными для оценки физической подготовленности школьников разных возрастных групп.

Ряд исследователей (Н.Н. Бинчук, А.П. Кашин, Л.И. Гендзегольскис, Х.В. Тийк), указывают на недостаточность физической подготовленности у молодежи, поступившей на 1-е курсы в ВУЗы, и объясняют это тем, что в школах еще высок процент учащихся, освобожденных от занятий физической культурой без достаточных на то оснований, а организация процесса физического воспитания во многих из них находится не на высоком уровне. В ряде школ нет учителей физической культуры из-за того что молодежь после окончания вузов не едет работать в сельскую местность. Не хватает спортивного инвентаря, конечно, все это влияет на физическую подготовленность учащихся.

Введение третьего урока по физической культуре, даст возможность улучшить это положение, но при условии снабжения спортивным инвентарем в необходимом количестве. А школах с большим количеством учащихся необходимо строительство второго спортзала.

Анализ состояния физической подготовленности детей, подростков и молодежи в различных типах учреждений образования РК по данным весеннего (май) мониторинга 2017 г. показал, что индекс физической готовности в среднем по РК

составил у мальчиков 62%, у девочек - 59%. В целом уровень физической подготовленности детей и учащихся оказался на 8-11% ниже нижней границы гигиенического норматива, составляющего 70% от должного возрастного-полового уровня, что позволяет отнести обследованную популяцию к группе "риска". Среднее значение показателя индекса физической готовности в школах составило у мальчиков - 67%, у девочек - 70%. Этот уровень физической подготовленности учащихся можно расценить для мальчиков как "ниже среднего", для девочек - "средний". Хотя конкретно по моей школе этот уровень составил и для мальчиков и для девочек - 72%.

В последние годы в центре внимания исследователей, считающих необходимым дальнейшее совершенствование системы физического воспитания школьников находятся вопрос совершенствования нормативных требований с целью более эффективного развития физических способностей школьников. Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям и управление развитием физических качеств человека. Когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, оборонной и иной деятельности, говорят о физической подготовке. Процесс, направленный на улучшение физической подготовленности, называют физической подготовкой. З.И. Кузнецова физическую подготовленность предлагает называть двигательной подготовленностью. Так или иначе, физическая подготовка содействует укреплению здоровья, развитию двигательных качеств и форм тела, а также расширению двигательных представлений [7].

Проблема изучения развития движений школьников привлекала и привлекает многих исследователей. Одни изучали "моторную одаренность", как бы независимую от воспитания и обучения. Другие изучали "простые жизненно необходимые движения, приобретенные в повседневной жизни". И.М. Яблоновский, А.В. Серебровская при изучении двигательной деятельности школьников применяли испытания по таким видам движений, которые в какой-

то степени отражали физическую подготовленность учащихся. Они изучали: прыжки с места в длину и в высоту, бег, метания и др.

Заслуживают внимания работы, выполненные группой специалистов под руководством Г.И. Кукушкина по исследованию состояния физической подготовленности учащихся по возрастным учебным нормам.

Исходным положением в этих исследованиях было то, что "процесс физического воспитания в школе должен быть регламентирован едиными учебными нормами". В основу программы в тесной связи с учебным материалом, по мнению авторов, должны быть положены возрастные учебные нормы, стимулирующие всестороннее и гармоническое развитие физических способностей учащихся и с определенного возраста спортивное совершенствование. В исследованиях ставилась задача сделать анализ применения учебных норм, усовершенствовать их и сделать важным условием дальнейшего улучшения учебной и внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся.

Разнообразие двигательных умений и навыков, полученных школьниками в процессе занятий по физической культуре в школе, направлено на повышение уровня общей физической подготовленности учащихся. Многими исследователями и повседневной жизнью подтверждается то положение, что физически подготовленный человек имеет лучшую производительность труда, высокую работоспособность. Основными показателями общей физической подготовленности школьников были, есть и будут достижения в основных движениях. В них, как в фокусе, видно умение владеть своим телом, умение выполнять движение экономно, быстро, точно. В этих движениях выявляется уровень развития физических качеств, скорости, ловкости, силы, и др. под качеством понимается такое свойство, которое отражается в способности выполнения не одной какой-нибудь узкой задачи, а более или менее широкого круга задач, объединенных психофизической общностью.

Основные движения наиболее полно вскрывают эту общность качеств.

Разумеется, педагогический процесс по физическому воспитанию не ограничивается узким набором упражнений, "применимых в жизненных условиях". Чем больше двигательных условных рефлексов приобретает ученик, тем более сложные и разнообразные двигательные задачи может ставить учитель перед учениками, тем легче приобретается навык. А двигательный навык характеризуется объединением частных операций в единое целое, устранение ненужных движений, задержек, повышением точности и ритмичности движений, уменьшением времени выполнения действия в целом, строгой системностью в движениях, слаженностью различных систем организма. Двигательный навык позволяет экономить физические и психические силы, облегчает ориентировку в окружающей среде, освобождает сознание для своевременного осмысления действия. У школьников средних и старших возрастов интерес к этим движениям не ослабевает в зависимости от педагогических задач, постепенно усложняющихся по годам обучения, повышаются требования к рациональным способам выполнения упражнений. Двигательная деятельность растущего и формирующегося школьника познается в развитии, где решающая роль принадлежит обучению [8].

Обучение учащихся основным видам движений и совершенствование в них - одна из важнейших задач физического воспитания в школе. Требуется не только научить школьника правильным приемам движений; не менее важно достигнуть того, чтобы занимающиеся были способны быстро и ловко бегать, высоко и далеко прыгать, обучение должно быть тесно связано с достижением практических результатов. Достижения школьников в основных движениях (при правильной воспитательной работе) определяет в основном качество постановки работы по физической культуре в школе [8].

1. Показатели морфофункционального развития, физических способностей и психической подготовленности дифференцируются у учащихся старшего школьного возраста различных конституциональных типов. В большинстве случаев школьники мышечного типа телосложения имеют преимущество по

уровням развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей. Более высокий уровень развития координационных способностей и выносливости характерен для учащихся торакального типа. Школьники дигестивного типа телосложения, как правило, значительно уступают сверстникам в результативности двигательных действий.

2. Среди испытуемых было выявлено 57,9% девушек и 56,3% юношей, отнесенных к торакальному типу телосложения. Число лиц с мышечным типом телосложения у юношей составляет 23,5%, девушек - 14,9%, к астеноидному типу телосложения принадлежит 14,0% юношей и 16,3% девушек, а к дигестивному - соответственно 6,2 и 10,9% контингента. У большинства обследуемых юношей (65,2%) и девушек (84,4%) паспортный возраст соответствует биологическому. В старшем школьном возрасте темпы созревания организма теряют информативность, а тип телосложения как показатель физического развития становится одним из ведущих индикаторов морфологической индивидуальности подростка.

3. Показатели морфофункционального развития, физических способностей, психомоторных и психических характеристик у учащихся различных типов телосложения сгруппировались в независимые группы (от двух до четырех групп), что показывает дробность характеристик физической подготовленности. Это затрудняет решение комплексных задач по формированию двигательных умений и навыков, развитию физических способностей, снижает эффективность оздоровления учащихся средствами физического воспитания.

4. В видах легкой атлетики школьной программы выявлены различные ведущие компоненты физической подготовленности. У учащихся различных конституциональных типов наиболее значимые физические качества не совпадают даже в одном упражнении. У старших школьников разного пола, но одного типа телосложения, различия в значимости физической подготовленности менее выражены.

5. Для учащихся различных конституциональных типов характерна разная

эффективность реализации двигательного потенциала, что обуславливает множественность норм физической подготовленности, которая обеспечивает высокую эффективность учебных занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьники торакального типа телосложения наиболее эффективно реализуют двигательные возможности, а учащиеся мышечного типа менее рационально используют свой двигательный потенциал.

6. У юношей торакального и мышечного типов телосложения между результатами соревновательной деятельности выявлено наибольшее количество достоверных взаимосвязей (9 из 10 возможных). У девушек выявлено подобных взаимосвязей меньше (от четырех до семи). Показатели соревновательной деятельности учащихся дигестивного типа менее всего взаимосвязаны между собой. Взаимосвязь спортивных результатов у школьников различных конституциональных типов обусловлена, главным образом, влиянием показателей, характеризующих уровни развития физических способностей.

7. Преимущественная направленность развития физических способностей у учащихся различных конституциональных типов в видах легкой атлетики школьной программы не совпадает. Только у юношей торакального типа в беге на 100 и 1 000 м, прыжках в длину, прыжках в высоту, метании гранаты целесообразно развивать «ведущие» физические качества. У других школьников в одних упражнениях важно акцентировать развитие ведущих» качеств, в других - «отстающих». Это затрудняет технологию физической подготовки учащихся различных конституциональных типов на уроках физической культуры.

Для обеспечения комплексной физической подготовленности у школьников (юноши, девушки) мышечного и астеноидного, девушек торакального типов телосложения наиболее эффективна методика, направленная на развитие «отстающих» физических качеств. У старшеклассников дигестивного и у юношей торакального типов целесообразна направленность на развитие «ведущих» качеств.

8. Методика дифференцированной подготовки школьников, основанная на их

конституциональных особенностях, существенно повысила двигательные возможности и функциональное состояние, гармонизировала физическое развитие, способствовала объединению показателей подготовленности в иерархическую систему, обеспечила преимущество занимающихся по гностическому, эмоциональному и поведенческому параметрам, улучшила показатели удовлетворенности и продуктивности учебного процесса. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Школьная спортивная практика свидетельствует, что в основном учебные занятия для мальчиков и девочек проводятся совместно, только старшеклассники занимаются под руководством разных педагогов. Для детей разного пола ставятся одни задачи и, как правило, решаются одними и теми же средствами. Отличительной особенностью является лишь дозировка и интенсивность выполнения упражнений. Научного обоснования такого подхода нами не обнаружено, по-видимому, экономией финансовых средств и некомпетентностью педагогов следует объяснить совместные занятия мальчиков и девочек.

Исследования доказывают низкую эффективность традиционного способа организации учебного процесса, ориентированного, главным образом, на подготовку учеников со средним уровнем подготовленности. Методика подготовки учащихся разного уровня подготовленности имеет особенности, поэтому способные дети часто не могут проявить себя при таком типичном способе работы.

Мы убеждены, что для решения даже одной задачи необходимо дифференцировать тренировочные средства не только в возрастном аспекте, но важно учитывать половые и индивидуальные особенности занимающихся. Бесспорно, это затруднит работу учителя физической культуры, но зато и существенно повысит эффективность учебного процесса. По данным А.А. Кудинова (94), разделение старшеклассников по половому признаку на уроке физической культуры заметного преимущества не дает. Учитель работает с 10-15 учениками и имеет большую возможность контролировать работу. К сожалению,

традиционный способ организации учебного процесса не разрешает проблему индивидуализации подготовки даже при таком небольшом количестве занимающихся.

Бесспорно, требуется новый подход в организации и проведении уроков, который позволил бы выходить на каждого ученика, оптимально воздействуя на различные стороны его подготовленности. Разделение учащихся на однородные группы по их конституционным особенностям позволяет более существенно улучшить уровень спортивного мастерства, дает возможность проявить им инициативу при решении поставленных задач, повышает интерес к уроку физической культуры. Ведущую роль играет автокоррекция подготовленности, позволяющая ученикам осознанно и целенаправленно подходить к учебному процессу. Специалисты и педагогическая общественность отмечают, что пока коренного преобразования физического воспитания в школе не происходит: оно существенно отстает от требований жизни. Традиционные принципы типового нормирования уровня и средств физической подготовки в школьных программах мало изменились за последние годы. Необходимо признать, что предельная обобщенность задач и утилитарность средств сохранились до наших дней.

Имеется противоречие между нормативно-программными характеристиками физкультурно-спортивной деятельности учащихся в школе и её реальными перспективами и психическим содержанием. В результате деятельность учащихся на уроках физической культуры не строится в достаточном соответствии с психологическими критериями целенаправленности, заинтересованности, системности и результативности. Это не позволяет в процессе традиционного физического воспитания реализовать большинство педагогических принципов.

Однако ни отдельные содержательные и организационные звенья комплексной программы, ни вся программа в целом не обладают качествами системности и органичной целостности по отношению к главным объектам, обеспечивающим её жизнеспособность. Главной потерей оказалась утрата

учащимися личностных, смысловых образований, единственно посредством которых личность и может оказаться включенной в активную физкультурно-спортивную жизнь, приобщенной к здоровому образу жизни.

На практике для учащихся не строится никакой системной, смысловой перспективы занятий с эмоционально-привлекательным, социальноценностным содержанием.

Для преодоления возникших противоречий в развитии физического воспитания в школе, приближения физкультурно-спортивной работы к внутреннему миру учащихся, создания социально-педагогических коммуникаций, способствующих деятельности учителей и учеников, необходим последовательный ряд преобразований.

В настоящее время отчетливо выражено наличие кризиса в системе физического воспитания подрастающего поколения. Поиски выхода из сложившегося положения наиболее интенсивно ведутся в направлении индивидуализации учебного процесса.

Устремление передовых педагогов, как правило, направлены на усовершенствование методики преподавания. Стараясь лучше обучать, они стремятся изучить индивидуальные особенности учеников. Педагог, основываясь на тех или иных признаках, не представляет класс в виде однородной массы, а различает в нем группы учащихся и даже определенных учеников. Сегодня это является непременным условием успешного учебнотренировочного процесса в нашей массовой школе.

Известно множество вариантов индивидуализации и дифференциации подготовки школьников. Их можно объединить в три основные группы: деление учащихся на основе их отдельных особенностей; внутриклассовая индивидуализация учебной работы; вертикальное дифференцирование, под которым подразумевается прохождение учебного курса в индивидуально различном темпе - убыстренно или замедленно.

Существуют многочисленные наработки ученых, методистов и педагогов в

плане учета индивидуальных особенностей учащихся, однако, не собрав все проблемы воедино, сложив их в стройную систему, нельзя пока разрешить проблемы с успеваемостью, с негативным отношением школьников к учебе, низким уровнем физической подготовленности. Подобный подход трудноосуществим по той причине, что все время открываются новые методические приемы, новые подходы и пределы их приумножению не предвидится.

К сожалению, не выявлены сущность индивидуального и дифференцированного подходов, их основания, не выделены корни, обнажение которых способствовало бы вскрытию проблем, лежащих в основе повышения эффективности учебного процесса.

Настораживает стремление авторов большинства работ, посвященных индивидуальному и дифференцированному подходам, учесть при подготовке индивидуальные склонности, способности школьников, чтобы научить их всех одному и тому же, привести всех к одному уровню.

Получается, что изучаются различия, особенности учащихся с целью их нивелирования. Каждый педагог, опираясь на природные задатки и наклонности подростка, должен моделировать и реализовывать персонально в каждом ученике процесс индивидуального развития.

Действующая в настоящее время школьная программа физического воспитания снижает жесткую «привязку» к методическим указаниям по проведению занятий с учащимися и дает определенную свободу учителю физической культуры, предлагая использовать её для индивидуального подхода к детям.

Конкретных методических разработок в этом направлении крайне мало, а большинство имеющихся трудно реализовать на практике, так как требуют от учителя индивидуальной работы с учеником.

Как показывают исследования, физическая подготовленность и функциональные возможности организма занимающихся в одной группе

находятся на разных уровнях зрелости, а развитие по «биологическому возрасту» варьирует в пределах до трех лет. Типологические особенности, как правило, в расчет не принимаются, и занятия в них проходят по единому рабочему плану, рассчитанного на усредненного ученика. Такой подход ведет к тому, что у большинства школьников не отмечается существенных положительных изменений в двигательной подготовленности.

Типовой урок с учетом конституциональных и функциональных особенностей школьников позволяет даже в условиях двух уроков в неделю увеличить моторную плотность и найти наиболее эффективный подход к развитию физических качеств.

В диссертации показана взаимосвязь биологического возраста с функциональными показателями. Тип телосложения выступает в качестве конституциональной диагностики и оценки физического развития школьников. В настоящее время актуальность конституционально-типологического подхода в исследованиях организма человека не вызывает сомнений. Такой подход позволяет получить целостные показатели, объединяющие влияние индивидуального, генетического и средовых факторов.

Стандартно-нормативный метод ориентирован на средне статистические оценки результатов выполнения тестовых упражнений, сгруппированными по паспортному возрасту. Этот метод наиболее распространен, но далек от совершенства как по оценке результатов тестирования, так и по дозировке тренировочных нагрузок.

И.В. Никишин (133) предложил метод учебно-тренировочных занятий, который строится с акцентом на отстающие физические качества. Слабой стороной метода является субъективная оценка соматических типов.

Типоспецифический подход к занятиям, который использовался у учащихся экспериментальной группы, основан на выделении конституциональных типов и вариантов биологического развития. Такая градация позволяет подобрать упражнения не для индивида, а для группы лиц,

объединенных генетическими особенностями.

Кажущаяся сложность первичной оценки детей при создании группы компенсируется тем, что тип телосложения с возрастом не меняется.

Следовательно, первичное обследование распространяется на период обучения в школе.

2.2 Средства и методы развития специальных физических качеств учащихся 10-11 классов

Средства и методы развития силы: Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную силу:

- абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении.

- относительная сила - проявление абсолютной силы в пересчете на кг веса человека.

Средствами развития силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера,

- упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.);

- упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.);

- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

Наиболее распространены следующие методы развития силы:

- метод максимальных усилий (упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений до 90% от максимально

возможного; в серии выполняется 1-3 повторений, за одно занятие выполняется 5-6 серий, отдых между сериями 4-8 минут);

- метод повторных усилий (или метод "до отказа") (упражнения выполняются с отягощением до 70% от максимально возможного, которые выполняются сериями до 12 повторений, в одном занятии выполняется от 3 до 6 серий, отдых между сериями от 2 до 4 минут);

- метод динамических усилий (упражнения выполняются с отягощением до 30% от максимально возможного, в серии выполняется до 25 повторений, количество серий за одной занятие от 3 до 6. Отдых между сериями от 2 до 4 минут).

Средства и методы развития быстроты движений: Быстрота - это комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга, подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющих и координирующих действие спортсмена. Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом).

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы:

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью, (в серии выполняется 3-6 повторений, за одно занятие выполняются 2 серии. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинает развиваться выносливость, а не быстрота);

- игровой метод (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции,

на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей). Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными - это легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры.

Средства и методы развития выносливости: Выносливость - это способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;

- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

На практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью.

Специальная выносливость - способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Для развития выносливости применяются различные методы.

- равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма. Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности);

- переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба).

Средствами воспитания выносливости являются циклические упражнения (ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах).

Средства и методы развития гибкости:

Гибкость - подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Различают две формы проявления гибкости:

- активную, величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям;

- пассивную, максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, отягощение).

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях.

Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

Средства и методы развития ловкости: Ловкость - это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи. Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать достаточно полное восстановление организма.

Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются

акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя);
- зеркальное выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные - социальноэкологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном

объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Например, нельзя судить о выносливости как о физическом качестве человека, если он способен длительно поддерживать скорость бега только на дистанции 800 м. Говорить о выносливости можно лишь тогда, когда совокупность физических способностей обеспечивает длительное поддержание работы при всем многообразии двигательных режимов ее выполнения. Развитие физических способностей происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации (приспособление к внешним воздействиям). В силу этого под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Заключение

1. Анализ литературы по проблеме исследования, тестирование допризывной молодежи Котельничского района Кировской области на первом этапе исследования в 1994 г., тестирование и анкетирование призывников, проведенное на призывном пункте Кировского областного военкомата в 2001 г. показали, что уровень физической подготовленности и динамика развития физических качеств допризывной и призывной молодежи Кировской области, независимо от индивидуальных различий, подчиняются общим закономерностям, присущим другим регионам страны. К таким закономерностям следует отнести факт, что и сегодня юноши 16-18 лет практически не улучшили свои показатели по комплексу тестов физической подготовленности. Отмечаются лишь колебания исследуемых показателей около среднего уровня. Более того, по ряду тестов, особенно в беге на выносливость (3000 м), имеется отрицательная динамика.

1. Определены методические подходы к обоснованию методики физической подготовки допризывной молодежи на основе урочных и внеурочных форм занятий в общеобразовательной школе, позволяющие более эффективно и оптимально достичь повышения уровня физической подготовленности молодежи: 1) использование основных и дополнительных принципов непрерывного физического воспитания, дающих основополагающие представления об общих закономерностях и сущности непрерывного физического воспитания в системе допризывной подготовки; 2) рациональное распределение средств для комплексного развития физических качеств в течение учебного года; 3) наличие прочных знаний и учета анатомо-физиологических, психологических особенностей занимающихся, мотивов, которые побуждают юношей заниматься физическими упражнениями, их интересов; 4) грамотное и тактичное использование гласности достижений учащихся, поощрения и наказания; 5) согласованность действий администрации школы, учителя физической культуры и преподавателя ОБЖ, их единые требования к учебно-

воспитательному процессу.

2. Разработанная методика физической подготовки на уроках физической культуры включала в себя упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных физических и военно-прикладных качеств, необходимых для успешной адаптации организма к условиям воинской службы. Кроме этого она предусматривала решение комплекса взаимосвязанных задач: воспитание учащихся, обучение их двигательным действиям и сообщение теоретических сведений, которые решались по принципу сопряженного взаимодействия, взаимовлияния с занятиями по ОБЖ и внеурочными формами занятий физической подготовкой.

3. Целенаправленные педагогические воздействия с целью развития физических качеств осуществлялись в основной части урока, в которой для этого отводилось в среднем до 20 мин, включая и уроки лыжной подготовки.

4. В рамках урока ОБЖ в 10-11 классах была разработана экспериментальная методика физической подготовки. Занятия по физической подготовке на уроках ОБЖ проводились за счет сокращения времени теоретической подготовки и включали в себя 10-15 мин практических занятий по общей и военно-прикладной физической подготовке, проводимых в конце урока по типу попутной физической тренировки.

5. Военно-прикладные упражнения, с одной стороны, подбирались с учетом проходимого раздела учебной программы по предмету «Физическая культура».

6. Методика организации и проведения внеурочных занятий с юношами 10-11 классов обеспечила увеличение недельного двигательного режима, способствовала повышению уровня общей и военно-прикладной физической подготовленности, качественному овладению военно-прикладными навыками. Она решала задачи по воспитанию позитивного отношения к занятиям физической культурой, выработке навыков самостоятельности, способствовала становлению характера допризывника, его развитию, созданию дружеской,

творческой атмосферы в школьном коллективе, позволяла включить всех учащихся юношей 10-11 классов в осознанную дополнительную работу по своему физическому совершенствованию.

7. Разработанная методика физической подготовки допризывной молодежи (10-11 кл.) на основе взаимосвязи урочных и внеурочных форм занятий в общеобразовательной школе проверена, и ее эффективность подтверждается следующими показателями полученными в ходе педагогического эксперимента: прирост показателей общей физической подготовленности юношей экспериментальных классов составил от 6,5% в беге на 100 м до 111,9% в подтягивании на перекладине (в контрольных классах от 3,3% до 47,3% соответственно); прирост показателей специальной физической подготовленности колеблется от 8,3% в челночном беге 10x10 м до 41,5% в комплексном силовом упражнении (в контрольных классах от 2,3% до 15,3% соответственно); анализ межгрупповых различий показал, что юноши экспериментальных классов, занимающиеся по предложенной нами методике, существенно превзошли своих сверстников из контрольных классов, занимавшихся по общепринятой программе (по всем показателям, характеризующим общую физическую подготовленность $P < 0,05-0,001$ и специальную физическую подготовленность $P < 0,001$); уровень комплексной оценки условного подразделения экспериментальных классов вырос от оценки «неудовлетворительно» до оценок «хорошо» и «отлично» (в контрольных классах остался на неудовлетворительном уровне).

8. На основе всей системы полученных результатов, отраженных в представленных выводах, разработаны конкретные практические рекомендации по реализации разработанной методики физической подготовки допризывной молодежи, основанной на взаимосвязи урочных и внеурочных форм занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агеенко, Н.Н. Военно-патриотическое воспитание молодежи средствами физической культуры: дис. канд. педаг. наук./ Н.Н. Агеенко. – Минск : 2005.
2. Аксенова, Н.П. Организационно-педагогические основы военно-патриотического воспитания старшеклассников: дис. канд. педаг. Наук / Н.П. Аксенова- Москва :2010.
3. Бака, М.М. Готов к защите Родины! (Физическая подготовка допризывной и призывной молодежи): учебное пособие / М.М. Бака. – Москва : Ф и С, 2013.
4. Балясная, Л.К. Роль школы в подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах СССР / Подготовка к военной службе учащихся старших классов средних школ: учебное пособие / Л.К. Балясная. – Москва : ДОСААФ, 2011.
5. Бандаков, М.П. Физическая подготовка молодежи допризывного возраста на уроках физической культуры в 10-х классах общеобразовательной школы: учебное пособие /М.П.Бандаков.– Киров : ВЯТГПУ, 2000.
6. Безродных, В.А. Военно-патриотическое воспитание молодежи призывного и допризывного возрастов: Автореф. дис. канд. пед. наук./ .А.В. Безродных. - Минск:2015.
7. Белов, В.И. Физическая готовность выпускников средних школ к службе в рядах ВС // Повышение роли физической культуры и спорта в совершенствовании социалистического образа жизни: Тезисы докл. науч. практ. конф./ И.В. Белова. – Тула:2011.
8. Борисов, Е.М. Санитарно-гигиенические исследования состояния здоровья допризывников и военнослужащих ВДВ: научн. изд. / Е.М. Борисова. – Москва, 2009.
9. Дубровин, Л.А. О некоторых актуальных вопросах совершенствовании системы физической подготовки войск: научн. изд./ Л.А.

Дубровина. – Ленинград : ВДКИФК, 2012.

10. Виноградов, П.А. Проблемы физической подготовки допризывников: учебное пособие / П.А.Виноградов, В.А. Кабачков. – Минск : 2014.

11. Волков, В.Н. Физическое и военно-патриотическое воспитание старшеклассников по месту жительства в связи с подготовкой их к службе в ВС: учебное пособие / В.Н. Волкова. – Москва : 2016.

12. Петров, В.И. Готовить молодежь к службе в Армии : методические рекомендации / В.И. Петров. – Москва, 2003.

13. Гусев, М.А. Специальная направленность в развитии двигательных способностей как эффективный путь воспитания надежности в действиях будущих воинов: учебное пособие / М.А. Гусев. – Москва: 2000.

14. Злыгостев, Ю.К. Военно-патриотическое воспитание учащейся молодежи во внеурочной и внешкольной работе: учебное пособие / Ю.К. Злыгостев. – Москва, 1986.

15. Зубалий, Н.Д. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников в процессе внеклассной и внешкольной физкультурной массовой работы: научн. изд./ Н.Д. Зубалий. – Киев: 1977.

16. Зуев, С.Н. Система общей и военно-прикладной физической подготовки молодежи допризывного и призывного возрастов.: научн. изд. / С.Н. Зуев. – Москва: 2011.

17. Капустин, А.Г. Для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО: учебное пособие/ А.Г. Капустин. – Москва : 2000.

18. Кузьмин, В.А. Система управления силовой подготовкой юношей старших классов (15-17 лет) на уроках физической культуры в общеобразовательной школе (IX-X кл.): учебное пособие / В.А. Кузьмин. – Москва, 2012.

19. Лукашов, Е.М. Военно- спортивные игры на местности как средство военно- патриотического воспитания подростков: научн. изд. / Е.М.

Лукашов. – Минск : 1974.

20. Пеганов, Ю.А. Содержание и методика направленной физической подготовки юношей 16-17 лет с учетом требований ВС СССР: учебное пособие / Ю.А. Пеганов. – Москва, 2008.

21. Сосницкий, В.Н. Физическая подготовка допризывной молодежи с учетом типологии двигательных способностей: учебное пособие / В.Н. Сосницкий. – Волгоград, 2000.

22. Фролов, В.Н. Требования по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации: метод.реком./ В.Н. Фролов. – Москва, 2001.

23. Хотченков, Р.Н. Уровень развития физических и психических качеств солдат первого года службы: метод.реком./ Р.Н. Хотченкова. – Москва, 2017.

24. Чернов, Ю.А. Физическое воспитание школьников в связи с подготовкой к службе в Армии: учебное пособие / Ю.А. Чернов. – Минск, 2009.

25. Чудный, В.С. Система военно-патриотического воспитания учащихся старших классов во внеклассной и внешкольной работе: учебное пособие/ В.С. Чудный. – Москва, 2010.