

**Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса»**

Методическая разработка

**Тема: «Организация самостоятельной работы обучающихся на уроках
физической культуры»**

**Разработал:
преподаватель
физического воспитания
Свиридов А.Г.**

г. Зеленогорск, 2017г.

Содержание

Введение	3
I. Формы и методы организации самостоятельной деятельности обучающихся	5
II. Управление самостоятельными тренировочными занятиями	9
III. Контроль и оценка обучающихся в результате самостоятельной деятельности	12
Заключение	13
Литература	14

Согласно данным исследований, такое двигательное качество как сила, требуется в 40 % профессий, выносливость – в 64% профессий. Для каждой профессии подбираются средства и методы физического воспитания исходя из требований к личным, двигательным и другим качествам профессионала.

Данная методическая разработка раскрывает систему работы по организации самостоятельной деятельности обучающихся по профессиям металлообрабатывающей промышленности при изучении темы: «Развитие силы и выносливости мышц средствами атлетической гимнастики» в разделе «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Введение

В условиях коренных изменений, происходящих в настоящее время в системе образования, резко возрастает роль и значение самостоятельной работы. Государственным образовательным стандартом начального профессионального образования предусматривается 50% часов из общей учебной нагрузки на самостоятельную работу. Поэтому самостоятельная работа обучающихся является одной из важнейших составляющих учебного процесса, в ходе которого происходит формирование знаний, умений и навыков, а также формирование профессионально значимых качеств будущего специалиста (способность принимать на себя ответственность, самостоятельно решать проблемы, находить конструктивные решения, выход из кризисной ситуации и т.д.).

Тема «Развитие силы и выносливости мышц средств» является одной из ведущих в разделе «Профессионально-прикладная физическая подготовка», так как направлена на профилактику таких профессиональных заболеваний как варикозное расширение вен нижних конечностей, остеохондроз позвоночника, плоскостопие, атеросклероз и на достижение следующих целей:

Образовательная: определить профессионально важные двигательные качества и их роль для достижения жизненных и профессиональных целей.

Развивающая(оздоровительная): развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стоп; совершенствование равновесия в вертикальной позе; развитие общей выносливости, точности движения рук; формирование умений работать самостоятельно.

Воспитательная: формирование ценностного отношения к физической культуре как системе профессионально и жизненно значимых умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепления здоровья.

Развитие силы обеспечивается выполнением специальных силовых упражнений, поэтому изучать эту тему целесообразнее посредством атлетической гимнастики.

Условиями эффективных занятий атлетической гимнастикой являются:

- регулярные и систематические тренировки;

- преимущественное использование определенного узкого набора силовых упражнений, исполняемых по жестко построенной системе чередования работы и отдыха, количества подходов и повторений упражнения, массы отягощений и режима мышечной работы и т.п.;

- подбор мышечных режимов с использованием предельных или около предельных нагрузок.

Атлетическая гимнастика – один из наиболее доступных видов двигательной активности, и помимо специально оборудованных тренажерных залов ею можно заниматься в домашних условиях.

Разработка темы сориентирована на организацию самостоятельной индивидуальной работы обучающихся с использованием знаний, приобретенных по дисциплинам биология, анатомия, физика.

I. Формы и методы организации самостоятельной деятельности обучающихся

При подготовке обучающихся к самостоятельной работе следует дать им четкие указания об объеме и содержании предстоящей самостоятельной деятельности, о ее целях, а также о технике выполнения (если эта техника им еще неизвестна), т.е. проинструктировать обучающихся о том, что делать и как выполнять задание.

В начале изучения темы предлагается поработать с различными источниками знаний по данной теме:

-основные источники:

1. учебник «Физическая культура» для начального и среднего проф.образования/ А.А.Бишаева-М. 2010г.;

-дополнительные источники:

2. журнал «Физическая культура»;

3. журнал «Физкультура и спорт»;

4. электронные ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://gled.myorel.ru/page/1/1.html>

<http://bodybuilding.perm.ru/content/view/35/39/>

Данный вид работы позволит обучающимся достичь образовательных целей темы. Для того чтобы определить уровень усвоения теоретического материала, можно предложить карточки-задания с проблемными вопросами, например:

- как двигательная активность влияет на решение профессиональных задач?

- каким образом сила людей зависит от массы тела?

- что такое силовая выносливость?

-какими методами целесообразнее развивать силовую выносливость и почему т.д.?

При использовании средств атлетической гимнастики необходимо знать основные группы мышц (Приложение № 1) и учитывать тип телосложения, основываясь на антропометрических измерениях. Поэтому обучающимся предлагаются карточки - задания с целью определить свой тип телосложения (Приложение № 2)

Для каждого типа телосложения есть свои методики тренировок для достижения максимального результата, которые рекомендуют делать определенные упражнения, с определенным числом повторов и повторений, промежутки отдыха и т.д. Но не стоит забывать, что деление на типы телосложений основываются на визуальных наблюдениях. Каждый человек обладает индивидуальной физиологией, способностью выдерживать нагрузки и восстанавливаться после них. Поэтому рекомендуется использовать информацию о типах телосложения как отправную точку в тренировках. А

дальше необходимо наблюдать за собой, пробовать различные методики тренинга и решать, что подходит больше всего и приносит прогресс.

Можно предложить обучающимся тест на развитие силы (Приложение № 3). В зависимости от результатов теста предлагается комплексный тренинг для наращивания силы в дальнейшем (Приложение № 4).

Более подготовленные обучающиеся могут спланировать индивидуальную тренировочную программу на основе предложенных комплексов упражнений (Приложение № 5).

При планировании необходимо учесть, что преимущественными методами воспитания силы в атлетизме являются методы повторных усилий и максимальных усилий. Для выбора наиболее оптимального режима мышечной деятельности во время тренировки важно знать, как подбирается величина отягощения в зависимости от количества возможных повторений в одном подходе (таблица №1)

Таблица 1. Определение величины отягощения по количеству возможных повторений в одном подходе

Отягощение (сопротивление)	Количество повторений
Предельное	1
Околопредельное	2-3
Большое	4-7
Умеренно большое	8-12
Среднее	13-18
Малое	19-25
Очень малое	Свыше 25

Метод максимальных усилий характеризуется использованием предельных или около предельных сопротивлений и применяется, как правило, хорошо подготовленными обучающимися.

При использовании метода повторных усилий в атлетической гимнастике мышечная работа ведется с неопредельными сопротивлениями и, как правило, «до отказа». Практика показывает, что использование упражнений с большими и умеренно большими сопротивлениями оказывает тренирующее влияние на мышечную силу. Работа с малыми и очень малыми сопротивлениями целесообразна лишь при воспитании выносливости и сгонке лишней массы.

Несмотря на то, что при работе «до отказа» приходится поднимать гораздо большую массу груза, чем при методе максимальных усилий, а последние, наиболее ценные попытки выполняются на фоне утомления, метод повторных усилий имеет ряд преимуществ:

- выполнение большого объема работы создает возможность для наращивания мышечной массы, что в конечном итоге может привести к функциональной гипертрофии мышц и увеличить их силу;
- используемые упражнения не приводят к сильным натуживаниям;

-в ходе выполнения упражнений существует возможность контроля за их техникой;

-отсутствие максимальных усилий позволяет избежать травм.

Анализ возрастно-половых особенностей юношей и девушек 16 - 18 лет позволяет считать метод повторных усилий наиболее адекватным для развития силы и различных форм ее проявления в трудовых и бытовых ситуациях.

Самостоятельное тренировочное занятие

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть - разминка постепенно подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений. Особое внимание уделяется развитию гибкости, желательно с использованием упражнений стретчинга). Продолжительность разминки составляет 10-15 % от общего времени занятия. (Приложение № 6)

Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат, чтобы избежать травматизма и обеспечить нервно - координационную и психологическую настройку организма на предстоящее выполнение упражнений в основной части занятия. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

Основная часть занятия включает в себя выполнение комплекса силовых упражнений. Обучающиеся выполняют предложенный выше комплексный тренинг или занимаются по индивидуальной тренировочной программе.

Очень важно постепенно увеличивать массу отягощений или нагрузку в упражнениях с собственным весом. Форсирование нагрузки, желание быстрее добиться результатов в увеличении (снижении) массы и изменении формы мышц приводят к серьезному утомлению, к состоянию перетренированности. Изменение нагрузки следует осуществлять за счет массы отягощений, числа подходов и количества повторений в одном подходе.

Если упражнение выполняется с отягощением, то оно подбирается так, чтобы можно было выполнять с большим напряжением указанное количество повторений. Для юношей начальная масса снаряда не должна превышать 3 кг. Каждое упражнение выполняется в 2 - 4 подхода. В паузах между подходами можно очень эффективно заниматься растягивающими упражнениями стретчинга, последовательно вовлекая в работу мышцы и связки рабочих суставов.

При выполнении упражнений, требующих максимальны усилий, особое внимание обращают на дыхание: вдох должен совпадать с движением

тела, при котором грудная клетка расширяется (при движении рук вверх, в стороны, при выпрямлении туловища); сгибание туловища, опускание рук, сужение грудной клетки наиболее удобны для выдоха. Большие напряжения выполняются на полувдохе, в паузе между повторениями делают один-два дыхательных цикла (вдох - выдох). Рекомендуется использовать комплекс упражнений для активного отдыха. (Приложение № 7)

В заключительной части целесообразно использовать релаксационные, дыхательные упражнения. Например, лежа на спине, ноги разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад. Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос.

II. Управление самостоятельными тренировочными занятиями

Уметь управлять самостоятельными тренировочными занятиями особенно важно для обучающихся, так как некоторые из них пытаются в кратчайший срок достичь высоких желаемых результатов и могут не рассчитать свои силы при проведении самостоятельных занятий. Применение предложенных тестов позволяет достаточно точно оценить функциональное состояние организма, тренированность и возможность использования оптимальных физических нагрузок.

Прежде всего, самоконтроль предполагает знания у обучающихся о влиянии физических упражнений на организм человека, главным образом на показатели гемодинамики (артериальное давление, частота сердечных сокращений и т.д.).

Можно предложить простые, но вполне информативные пробы, позволяющие оценить функциональное состояние дыхательной и в определенной мере сердечно-сосудистой системе (далее ССС). Например, **проба Штанге**.

После обычного вдоха задерживать дыхание, зажав при этом нос пальцами. Длительность задержки дыхания тем выше, чем лучше тренированность организма, но для 16 – 18 летних подростков не должна быть ниже 30 – 40 сек.

Интересна в этом плане **методика Серкина**, которая состоит из 3-х проб.

Первая – определить время задержки дыхания на вдохе в положении сидя.

Вторая проба – определить время задержки дыхания на вдохе сразу же после 20-го приседания за 30 сек.

Третья проба – определить время задержки дыхания на вдохе после 1 мин. отдыха.

Пробы Штанге и Серкина проводят до физической нагрузки после 6 – 8 мин. спокойного отдыха.

Ортостатическая проба: занимающийся отдыхает лежа на спине в течение 5 мин., затем подсчитывает частоту сердечных сокращений (далее ЧСС) в положении лежа в течение 1 мин. (исходная ЧСС). После чего занимающийся встает, отдыхает стоя 1 мин. и снова подсчитывает пульс в течение 1 мин. По разнице между ЧСС стоя и лежа судят о реакции ССС на нагрузку при изменении положения тела.

Разница от 0 до 12 ударов означает хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 ударов – удовлетворительное, 19-25 ударов – неудовлетворительное, т.е. отсутствие физической тренированности, разница более 25 ударов свидетельствует о переутомлении или заболевании, в этом случае следует обратиться к врачу.

При выполнении самостоятельных тренировочных занятий необходимо завести дневник самоконтроля (Приложение № 8), куда вносятся данные физического развития и показатели состояния здоровья. Оценка состояния

здоровья по данным самоконтроля должна проводиться с учетом всех показателей, так как они дополняют друг друга.

Управляя самостоятельными тренировочными занятиями обучающиеся должны знать следующие правила самоконтроля.

1. Проводить наблюдения за пульсом, дыханием, сном, аппетитом следует ежедневно (за весом - еженедельно), желательно в одни и те же часы, лучше утром, а также до и после тренировок.
2. *Пульс* - отражает работу сердечно-сосудистой системы. Наблюдать за ним лучше всего по утрам, лежа в постели. Резкое замедление или учащение пульса по сравнению с предыдущими данными - один из симптомов нарушения здоровья. Оценивая пульс, отмечают число ударов в минуту и их ритм. Частота, ритм дыхания, наличие одышки, кашля и др. - характеризует работу дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы.
3. *Вес тела* - в начале оздоровительных занятий и тренировок он несколько уменьшается. В дальнейшем за счет прироста мышечной массы возрастает. У юных спортсменов в результате естественного развития организма вес тела постоянно увеличивается. При систематических тренировках масса тела колеблется в небольших пределах. После занятий она может уменьшаться на 1-2 кг, но затем, после приема пищи, быстро восстанавливается. Вес тела обычно определяется до и после тренировки, а также утром натощак.
4. *Сон* - различные его нарушения указывают на отклонения в состоянии режима и переутомление, может возникнуть бессонница. В этом случае необходимо изменить режим тренировок, снизить нагрузки. При стойких и длительных расстройствах обратитесь к врачу. В дневнике самоконтроля отмечайте длительность и глубину сна, бессонницу, как быстро или долго засыпаете.
5. *Аппетит* - показатель нормальной работы органов пищеварения и всего организма. Его нарушение указывает на переутомление или какое-либо заболевание.
6. В процессе занятий необходимо не менее 3-х раз (в начале и в конце занятий) посчитать пульс за 6 сек. Особенно важно - в начале тренировок. Следует помнить, что ЧСС очень быстро восстанавливается в перерыве 30 - 40 сек. (на 20 - 30 уд./мин.), поэтому задержка начала подсчета существенно искажает результат контроля.

Показателями уровня развития навыков самоконтроля являются способности обучающихся самостоятельно соотносить свои действия при выполнении физических упражнений и их результаты с поставленными педагогом задачами. Весьма важно, чтобы обучающиеся определяли недостатки и положительные стороны своей деятельности, представляли

мысленно возможные результаты тех или иных изменений в своих действиях, самостоятельно оценивали выполнение заданий.

III. Контроль и оценка обучающихся в результате самостоятельной деятельности

Важнейшее значение имеет контроль за физической подготовленностью обучающихся со стороны преподавателя физической культуры и учет этих данных. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятия.

Для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий необходимо определять, изменять содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемых средств тренировки.

Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый контроль с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета - зафиксировать данные исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируется: количество проведенных тренировок в неделю, в месяц, год, выполненный объем и интенсивность тренировочной работы, двигательные действия, характер и число ошибок, визуальные изменения. Анализ показателей текущего учета позволяет проверить правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые поправки в планы тренировочных занятий.

Объективную оценку состояния занимающихся дает применение разнообразных тестов на развитие силы. Например, подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине. Производится подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Упражнение выполняется плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Оценка	5	4	3
Количество раз	11-12	10-7	6-3

Можно использовать тест, который использовали перед началом тренировочных занятий (Приложение № 3)

Итоговый учет осуществляется в конце периода тренировочных занятий. Этот учет предполагает составление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы дальнейших тренировочных занятий.

Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующего прирост в уровне развития физических качеств.

Заключение

Многие обучающиеся испытывают затруднения, связанные с отсутствием навыков работы с первоисточниками, умением планировать свое время, учитывать индивидуальные особенности и физиологические возможности, практически полным отсутствием психологической готовности к самостоятельной работе, незнанием общих правил ее организации. Поэтому необходимо соответствующее учебно-методическое обеспечение.

При разработке системы организации самостоятельных работ были учтены все условия, обеспечивающие ее успешное выполнение. Четко обозначены цели и задачи данной темы, ее актуальность. Для развития силы мышц плечевого пояса, туловища, стоп обучающимся предложены разнообразные виды упражнений, даны методические рекомендации по их выполнению. При подборе упражнений учитывались пол, возраст, индивидуальные возможности организма, уровень физической готовности, тип телосложения и т.д.

Для эффективной и полноценной самостоятельной работы предусмотрена работа с книгой, журналом, электронными ресурсами, так практические умения не могут правильно формироваться без теоретических знаний о влиянии физических упражнений на организм человека, особенно на показатели гемодинамики. Для этого предложены различные приемы самоконтроля.

Четко определены формы и сроки отчетности, виды и формы контроля со стороны преподавателя.

Длительность самостоятельной работы определяется с учетом ее сложности и подготовленности студентов, поэтому выбрана индивидуальная форма организации самостоятельной работы. Тренировочные занятия регулярно корректируются и позволяют проектировать самостоятельную работу с учетом достигнутого уровня, что вызывает личностное отношение к материалу, стимулирует активность.

При таком подходе к организации самостоятельной деятельности возрастает роль обучающегося в определении содержания работы, выборе способа ее выполнения появляется возможность сотрудничества с преподавателем.

Литература

1. Физическая культура в школе: научно-методический журнал/ Министерство образования Российской Федерации Издательство “Школа-Пресс”. – 1999, № 2; 2000, № 2, № 5; 2001, № 4; 2004, № 4.
2. Спорт в школе: научно-методический журнал/ Министерство Образования Российской Федерации. – 2003, № 22.
3. Динер В.Л. Теория и методика физической культуры. — Краснодар, 2001.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений.– 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.,1988г.
6. Физическая культура: учебник для начального и среднего проф.образования. БишаеваА.А. – М.: Издательский центр «Академия», 2010г.