

Самостоятельные занятия по физической культуре учащихся

Большое значение имеет формирование у школьников стремления к физическому совершенствованию. В основных направлениях реформ общеобразовательной школы нашел свое отражение вопрос о необходимости организации ежедневных занятий всех учащихся физической культурой на уроках и во внеурочное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения учащихся использовать средства физической культуры для укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков самостоятельных занятий.

В школе, кроме физической культуры, пожалуй, нет такого предмета, который мог бы столь наглядно показать учащимся особенности своего организма, научить методам закаливания, двигательной подготовки. Поэтому большое значение имеет обучение учащихся умению заниматься физическими упражнениями самостоятельно. Обучение навыкам и умениям самостоятельных занятий не только способствует внедрению физической культуры в быт. Но и развивает у ребят качества самостоятельности, волевые усилия.

Овладение учащимися умениями и навыками самостоятельных занятий даст возможность грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими учащиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Обязательной предпосылкой всякой деятельности является наличие потребности. Именно потребности направляют и регулируют конкретную деятельность, а далее потребность переходит в мотив.

Первым шагом является заинтересовывание ребят.

Вторым – постановка цели, осознание цели, задачи, конечный результат.

Третьим – средства и способы достижения цели

Четвертым – организация условий, в которых будет осуществляться поставленная цель

Пятым – контроль за точностью, правильностью использования выбранных средств и способов выполнения упражнений

Шестым – оценка результатов и коррекция последующей деятельности.

Для того чтобы процесс формирования навыков и умений самостоятельных занятий шел успешно, нужно учитывать:

- Возрастные возможности учащихся
- Доступность, посильность заданий
- Организация самостоятельных занятий в определенной системе
- Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям:
- Четкий инструктаж о целях и задачах конкретных самостоятельных занятиях
- Привитие необходимых технических и организационных навыков
- Соблюдать правила дозировки нагрузки выполняемых упражнений
- Систематическая проверка даваемых ребятам заданий
- Выработка у учащихся простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку
- Любая задача, поставленная перед учеником, должна приобретать для него личностный смысл (заинтересованность в результатах своего труда)
- Все задаваемые упражнения для самостоятельного изучения должны быть предварительно отработаны на уроке под наблюдением учителя.

Самостоятельность – это всегда в какой-то мере творчество. С этих позиций самостоятельная деятельность различается по уровню творческого подхода. Есть виды самостоятельной деятельности, когда ученику достаточно воспроизвести то, что ему показал или о чем рассказал учитель, - это наиболее простой, низший уровень. Второй уровень самостоятельной деятельности – когда известное, хорошо знакомое, освоенное ученик применяет в других ситуациях, отличных от обычных. В иной обстановке. И наконец, третий (высший) уровень творческого подхода заключается в том, что на основе своих знаний, прежнего опыта ученик находит иные способы выполнения задания, придумывает другие средства, приводящие в конечном итоге к той же цели кратчайшим путем, творчески подходит к организации условий своей деятельности.

Примерные комплексы упражнений самостоятельных занятий

Для мальчиков 11 – 12 лет

1. Ходьба на месте – 1 мин.
2. Руки к плечам. Вставая на носки, руки вверх(6 – 8 раз).
3. Руки перед грудью: выпрямляя руку, повернуть туловище влево (вправо) – 6 – 8 раз.
4. Руки в стороны, повороты туловища влево и вправо с наклонами влево-назад, вправо-назад (8 – 10 раз).

5. Приседания, руки вперед и за голову (8 – 10 раз). Расслабить и встряхнуть ноги и повторить еще 8 – 10 раз.
6. Круговые движения туловища вправо и влево (6 – 8 раз).
7. Свободные махи расслабленной ногой вперед и назад со встречными махами рук (5 – 6 раз).
8. Сгибание и разгибание рук в упоре (5 – 6 раз).
9. Расслабление мышц рук и встряхивание 15 – 20 с.
10. Прыжки со скакалкой 2 – 3 мин.
11. Наклоны туловища вправо-влево со скольжением рук по туловищу и бедру (8 – 10 раз).

После упражнения спокойно походить 1 мин и проделать водные процедуры.

Для девочек 11 – 12 лет

1. Ходьба на месте до 1 мин.
1. Разводя руки в стороны и поднимаясь на носки, потянуться и прогнуться (5 – 8 раз).
2. Круговые движения рук в одну и другую сторону (8 – 10 раз).
3. Приседания (8 – 10 раз).
4. Наклоны с касанием пальцами рук пола (8 – 10 раз).
5. Из положения приседа стойка на одной ноге, положение «ласточка», держать 2 – 4 с (5 – 6 раз).
6. Выпады вправо-влево (5 – 6 раз).
7. Маховые движения ноги вперед, назад и в сторону (3 – 5 раз).
8. Круговые движения туловища в обе стороны (4 – 6 раз).
9. Сгибать и разгибать приподнятые ноги; после паузы – движения ног («велосипед») в положении лежа на спине – 1 мин.
10. Лежа на животе, прогнуться в пояснице и поднять от пола руки и ноги (5 – 6 раз).
11. Сгибать и разгибать руки в упоре (руки на стуле) (8 – 10 раз).
12. Прыжки со скакалкой 1 – 3 мин.

Комплекс упражнений для мальчиков 13 – 14 лет

1. Ходьба на месте до 1 мин, спортивная ходьба или короткая пробежка – 2 мин.
2. Развести руки в стороны, подтянуться, поднимаясь на носки, прогнуться в грудной части (5 – 8 раз).

3. Согнутыми руками в локтях круговые движения наружу и внутрь. Выполнять ритмично и с ускорением 30 – 40 с.
4. Наклоны туловища, руки в стороны. Выполнять повороты туловища и головы вправо и влево (8 – 10 раз). После паузы повторить.
5. Движение рук, как при беге, начинать плавно, затем быстро (3 – 5 раз по 5 – 10 с).
6. Принять положение «ласточка», опуская голову, руки за головой (8 – 12 раз).
7. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (6 – 8 раз); то же, но с подниманием одной ноги.
8. Приседания на обеих ногах (10 – 12 раз), на одной ноге (3 – 5 раз).
9. Подскоки на одной ноге с расслаблением рук, плечевого пояса (20 – 30 с).
10. Поднять руки вверх, потянуться, наклонить туловище вниз, доставая пол ладонями (10 – 12 раз).
11. Палка на плечах, поднимаясь на носки, вытягивать руки с палкой, слегка прогибаясь. Опуская палку на плечи, сводить лопатки вместе и приседать.
12. Многоскоки (10 – 15 м).
13. Прыжки со скакалкой (3 – 5 мин). Спокойная ходьба 1 – 2 мин и водные процедуры.

Комплекс упражнений для девочек 13 – 14 лет

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5 – 8 раз).
2. Круговые движения рук в обе стороны (6 – 8 раз).
3. Разводя руки в стороны и поднимаясь на носки, поднять левую вперед, то же другой ногой (10 – 12 раз).
4. Присесть, вставая, принять положение «ласточка» (6 – 8 раз).
5. Бег на месте – 5 с.
6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10 – 12 раз).
7. Приседания, руки вперед, ноги вместе, то же ноги на ширине плеч (10 – 12 раз).
8. Подскоки 30 – 40 с.
9. Потягивание и расслабление рук.
10. Круговые движения туловища (15 – 20 раз).
11. Сгибать и разгибать руки в упоре лежа (руки на стуле) (8 – 10 раз).
12. Лежа на спине, поднимание ног до касания пола за головой (6 – 8 раз).

13. Лежа на спине, движения ног «ножницы» (10 – 12раз).
14. Лежа на спине, движения ног «велосипед» – от 30 до 60с.
15. Прыжки со скакалкой 2 – 3 мин. После паузы повторить.

Можно рекомендовать ученикам для самостоятельных занятий комплексы упражнений различной трудности.

Комплекс 1

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя наклонно у стены (забора); из положения лежа на спине сед, ноги вместе; из стойки ноги врозь выпады с наклоном вправо и влево; из стойки ноги врозь наклоны вперед прогнувшись. Комплекс выполняется на первом году самостоятельных занятий.

Первоначально каждое упражнение выполняется один раз, но три раза в день. Через месяц число повторений каждого упражнения увеличивается на два, на третьем месяце – на три и т.д.

Предельное количество повторений в конечном итоге школьник определяет в зависимости от самочувствия и наличия свободного времени.

Комплекс 2

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на повышенной опоре высотой 40 – 50 см); из положения лежа на спине поднять туловище и ноги до касания ими пола за головой; из стойки ноги вместе глубокие приседания; из стойки ноги вместе глубокие приседания; из стойки ноги врозь глубокий наклон туловища.

Постепенное увеличение нагрузки, как в предыдущем комплексе. Комплекс 2 рассчитан для занимающихся второй год.

Комплекс 3

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (или ноги на повышенной опоре); из положения сед «углом» разведение ног в стороны и сведение, сгибание ног, подтягивание коленей к груди и выпрямление; из стойки ноги врозь приседание на одной ноге; из основной стойки наклоны туловища поворотами (при выпрямлении – мах ногой назад попеременно).

Увеличение нагрузки, как и в предыдущих комплексах. Комплекс 3 рассчитан для занимающихся третий год.

Комплекс 4

1. Из основной стойки «восхождение на ступеньку» (ящик, стул и др.) с последующим соскоком.
2. Сгибание и разгибание руки из упора лежа сзади (руки на ящике, стуле)
3. Поднимание ног из положения, лежа на спине.
4. В стойке ноги врозь наклоны в стороны.
5. Прыжки на обеих ногах через линии.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
7. Из положения, лежа на спине поднимание ног до касания ногами опоры за головой.
8. Из стойки ноги врозь переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
9. В стойке ноги врозь наклоны вперед.
10. В стойке ноги врозь круговые движения туловища.

Количество повторений каждого упражнения увеличивается постепенно; первый месяц комплекс повторяется три раза в день, а каждое упражнение выполняется один раз, второй месяц – каждое упражнение повторяется уже дважды, третий месяц – трижды. Но весь комплекс повторяется без отдыха, непрерывно. Этот метод способствует развитию общей выносливости. Для более сильных нагрузка увеличивается до 5 – 6 повторений каждого упражнения. А затем снова снижается до 3 раз, но зато весь комплекс повторяется дважды-трижды (с отдыхом между каждым кругом). Комплекс 4 рассчитан для занимающихся четвертый год.