

Реутова Ольга Владимировна

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Нижегородский государственный педагогический университет»

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА «ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БАКАЛАВРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основные направления модернизации современной школы связаны с идеей создания условий для развития личности и раскрытия индивидуальности ученика, его самореализации в жизни. Перед теоретиками и практиками стоит задача совершенствования учения школьников как ведущего вида их деятельности, выявления условий повышения качества образования, прежде всего определения системы дидактических средств, способствующих продвижению учащихся в учении в соответствии с их индивидуальными способностями.

Сейчас научные работники и учителя физической культуры уделяют большое внимание решению целого ряда важных и актуальных вопросов физического воспитания детей школьного возраста. Особое место отводится разработке перспектив развития, объеме и содержании двигательной деятельности школьников в режиме дня, недели, месяца, года; совершенствуются программы по физической культуре.

Мастерство педагога в обучении и воспитании в значительной степени выражается в умении найти такие приемы и методы обучения, при которых



ученик не только усваивал бы необходимые для него знания, а нашел бы более рациональные пути усвоения школьного материала.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей школьного возраста занимает особое место. И это не случайно. Известно, какое большое значение имеет хорошо организованное физическое воспитание для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития, повышения работоспособности их организма и расширения функциональных возможностей.

В настоящее время достаточно четко определены основные формы организации физического воспитания школьников (урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные формы занятий физическими упражнениями в режиме дня школьника; внеклассные и внешкольные формы занятий), установлены общие требования к содержанию и методике занятий физическими упражнениями с детьми разного школьного возраста.

Одной из актуальных проблем в системе физического воспитания является - развитие у детей основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости). На уроке ФК главную роль играет преподаватель, который должен вести контроль над реализацией программы физического воспитания. Ведь развитие физических качеств осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных навыков. Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств учеников он будет работать, ставит определенные задания и подбирает физические упражнения для выполнения во время урока.

При изучении курса «Теория и методика физической культуры и спорта» студенты факультета физической культуры и спорта углубленно работают над одним из разделов дисциплины «теоретико-практические основы развития



физических качеств». Студентам предлагаются различные формы учебно-исследовательской работы.

Разрабатываются системы физической подготовленности учащихся начальной школы, среднего звена, старшеклассников.

Во время прохождения педагогической практики в школе рекомендуется апробировать систему физической подготовленности учащихся школы. Выявить динамику физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы и проанализировать данные экспериментальных измерений с последующим методическим обоснованием практического использования разработанной системы .

(Пример) **ТЕМА:** Физическая подготовка школьников:

Практическая работа по данной теме предусматривает разбор всех пяти физических качеств с учетом весомости их проявлений.

Студенту предлагается самостоятельно определиться с выбором ДД (двигательного действия) в соответствии образовательной программой. Определить ведущее ДК (двигательное качество) данного ДД, менее значительные ДК (ранжировать их). Например: бег 30 м Ведущее качество – быстрота. Другие ДК (сила, ловкость, выносливость, гибкость) распределить по уменьшению их значимости.

1. Дать характеристику разновидности проявлений данного физического качества.
2. Подобрать средства и методы развития данного физического качества.
3. Определить способы контроля за развитием данного качества.
4. Заполнить таблицу:



Средства	Показатели ТН (в единицах которые ее лучше отражают: метраж, время, кол-во раз, подходов, повторений и т.д.)									
	1 ТЗ	2 ТЗ	3 ТЗ	4 ТЗ	5 ТЗ	6 ТЗ	7 ТЗ	8 ТЗ	9 ТЗ	10 ТЗ
1 ...	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 ...	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Примечание: ТН - тренировочная нагрузка, ТЗ - тренировочное занятие

Педагогический контроль является одним из важных факторов повышения эффективности управления процессом физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Систематический мониторинг за двигательной подготовленностью каждого отдельного ученика позволяет своевременно наблюдать картину развития двигательных качеств и навыков, выявлять отстающие и, на основе дифференцированного подхода с помощью специальных педагогических воздействий, достигать необходимого эффекта в решении задач физического воспитания детей школьного возраста. Управление физической подготовкой учащихся школьного возраста может быть более эффективной исходя из анализа динамики физической подготовленности.

