**ФГКОУ «Пермское суворовское военное училище»**

СОКОЛОВА С.С.

**Развитие основных физических качеств   
в адаптационном периоде обучающихся ДОО МО РФ**

**Методическая разработка**

Оглавление

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc117249168)

[Особенности преподавания дисциплины «Физическая культура» в ДОО МО РФ в сравнении с уроками в средней общеобразовательной школе 5](#_Toc117249169)

[Важные аспекты проведения занятий по физической культуре в адаптационном периоде обучающихся 5](#_Toc117249170)

[Развитие силы 6](#_Toc117249171)

[Развитие быстроты 7](#_Toc117249172)

[Развитие выносливости 8](#_Toc117249173)

[Выводы 10](#_Toc117249174)

[Список литературы 10](#_Toc117249175)

# ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура (греч. – *φύσις* «природа» и лат. *cultura* – «возделывание земли») – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности.

Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [].

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевают органическую составную часть общего воспитания — учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых дней после рождения человека.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека. При составлении комплекса ОФП следует избегать узкой специализации и излишнего развития одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

Физическое развитие – динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее), процесс развития совокупности морфологических и функциональных свойств организма (скорость роста, прирост массы тела, определённая последовательность увеличения различных частей организма и их пропорций, а также созревание различных органов и систем на определённом этапе развития), в основном запрограммированных наследственными механизмами и реализуемых по определённому плану при оптимальных условиях жизнедеятельности.

В отличие от спорта, физкультура направлена на укрепление здоровья, тогда как спорт направлен на получение максимального результата и получение спортивных наград.

# **Особенности преподавания дисциплины «Физическая культура» в ДОО МО РФ в сравнении с уроками в средней общеобразовательной школе**

Отличия преподавания одной и той же дисциплины в рассматриваемых нами образовательных организациях заключается в прикладности и повышенных требованиях к физическому развитию и подготовленности обучающихся в суворовских, нахимовских и кадетских училищах.

Разносторонняя подготовка обучающихся ДОО МО РФ подразумевает под собой дальнейшее обучение в вузах МО РФ, а также включает в себя более углубленную начальную военную подготовку, нежели в общеобразовательных школах. В Вооруженных силах Российской Федерации физическая подготовка является частью боевой подготовки, и, таким образом, к ней предъявляются повышенные требования.

Многоуровневое образование системы МО РФ позволяет подготовить желающих к службе в ВС РФ еще с момента поступления в училища, однако специалисту по физической культуре необходимо понимать все нюансы онтогенеза и социальной адаптации обучающегося.

# **Важные аспекты проведения занятий по физической культуре в адаптационном периоде обучающихся**

Адаптация – естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для обучающихся жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучности его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но и комфортность пребывания в училище, здоровье ребенка, его отношение к обучению и эффективность обучения.

Поэтому главной целью для преподавателя, к которому придут новые обучающиеся – создать психолого-педагогические условия, обеспечивающие благоприятное течение адаптации суворовцев на уроках по физической культуре.

Для преподавателя важно обращать внимание на поведение воспитанников: индикатором трудности процесса адаптации к училищу являются негативные изменения в поведении (это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность). Может возникнуть чувство страха, нежелание выполнять задачи, поставленные преподавателем.

Благоприятной адаптацией обучающегося является показатель сохранения физического, психического и социального здоровья; установление контакта с одноклассниками, преподавателями; формирование адекватного поведения; овладение навыками учебной деятельности; желание на уроках принимать педагогический процесс.

В процессе педагогической деятельности происходит обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, а также воспитывается потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Максимальные усилия прилагаются к тому, чтобы помочь каждому обучающемуся осознать свои способности, создать условия для развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья.

В процессе работы важно научить суворовцев сознательно относиться к выполнению физических упражнений. От осознания необходимости и важности занятий физическими упражнениями будет зависеть двигательная активность человека. В соответствии с образовательной программой у каждого ученика необходимо сформировать представление о двигательных действиях и выработать навык их выполнения на определенном уровне. На практике возникают сложности в решении этой задачи в силу индивидуальных особенностей физического и психического развития воспитанников одного класса.

# **Развитие силы**

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Тренировку на развитие силы необходимо выполнять не более 2х раз в неделю. **ЗАПРЕЩЕНО** использовать веса, кроме собственного и более 3-5 кг (гантели, тяжелоатлетические блины, штанги, гири). До 16ти лет формируется костная система и стабилизируется гормональный фон человека. По этой причине до 16ти лет противопоказаны силовые тренировки: они принесут непоправимый вред несформированной костной системе. Только после того, как воспитанник освоит упражнения с собственным весом и сопротивлением с неплотной резиной, можно переходить к упражнениям с утяжелениями.

Упражнения для совершенствования физического качества «сила»:

1. Отжимания от пола с различной постановкой рук (узкая, широкая, от стены).
2. Австралийские подтягивания.
3. Тяга резины к подбородку.
4. Подтягивания классические.
5. Наклоны туловища из положения лежа.
6. Жим лежа.
7. Разведение рук лежа.
8. Разведение рук с резиной.
9. Тяга резины на бицепс.
10. Жим сидя.
11. Гиперэкстензия классическая и обратная (поднимается корпус/поднимаются ноги).
12. Приседания.
13. Поднимание ног из положения лежа на спине.
14. Круговые вращения прямыми руками в плечевом суставе (вперед и назад).
15. Отжимания сзади.

*Примерный комплекс упражнений для совершенствования силы.*

Разминка – бег 0,5-1 км в медленном темпе (можно заменить прыжками на скакалке, «попрыгунчиком Джеком», бегом с высоким подниманием бедра на месте), общеразвивающие упражнения на месте (рывки и вращения руками, повороты, наклоны, выпады).

*Упражнение 1 –* приседания 2х20-25 раз.

*Упражнение 2 –* австралийские подтягивания 2х10-12 раз.

*Упражнение 3 –* жим сидя 2х10-12 раз (утяжелители не более 1,5 кг).

*Упражнение 4 –* наклоны туловища из положения лежа 2х15-20 раз.

*Упражнение 5 –* круговые вращения прямыми руками в плечевом суставе (вперед и назад) 0,5-1 мин.

Заминка – медленная и плавная растяжка.

# **Развитие быстроты**

Быстрота – это способность совершать необходимые двигательные действия в минимальное время.

Для развития быстроты необходимо систематическое выполнение спортивно-игровых упражнений, беговых и прыжковых упражнений максимальной мощности. Тренировку на быстроту рекомендуется выполнять не более 2х раз в неделю.

Упражнения для совершенствования физического качества «быстрота»:

1. Старты из различных исходных положений.
2. Ускорения (30-50 м).
3. Прыжки в длину («лягушка»).
4. Выпрыгивания из полного приседа (вверх или вперед).
5. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед.
6. Бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20-30 м.
7. Многоскоки по мягкому грунту по 20-50 м.
8. Семенящий бег с переходом на быстрый бег.
9. Бег с ускорением на 30-40 м.
10. Смена ног на возвышенности.
11. Запрыгивания двумя ногами на возвышенность 30-40 см.
12. Прыжки на двух ногах.
13. Приседания с последующим выпрыгиванием вверх.
14. «Разножка».
15. Поднимание бедра с утяжелением.

*Примерный комплекс упражнений для совершенствования быстроты.*

Разминка – бег 1-1,5 км в медленном темпе, общеразвивающие упражнения на месте (рывки руками, повороты, наклоны, выпады), специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, приставные шаги правым/левым боком).

*Упражнение 1 –* прыжки на двух ногах 2х15-20м.

*Упражнение 2 –* многоскоки 2х15-20м.

*Упражнение 3 –* «разножка» 2х10-15 раз на каждую ногу

*Упражнение 4 –* запрыгивания на возвышенность 2х10-12 раз.

*Упражнение 5 –* семенящий бег с переходом на быстрый бег (1 минута – бег трусцой, 30 с – темп бега чуть выше среднего), не менее 3 повторений).

Заминка – бег 1-1,5 км в медленном темпе, растяжка.

# **Развитие выносливости**

Выносливость – это способность длительное время выполнять свою работу без существенного снижения работоспособности.

Для достижения результатов по развитию выносливости рекомендуется при организации других видов тренировки постепенно увеличивать дистанцию бега во время разминки или заминки а также 1 раз в неделю использовать метод непрерывного длительного бега от 20 минут и более (ЧСС не более 150 ударов в минуту). Возможен вариант сокращения времени отдыха между прыжковыми и силовыми упражнениями, что поспособствует развитию силовой выносливости у занимающегося (однако стоит понимать, что опираться следует, прежде всего, на самочувствие занимающегося).

Отличным упражнением для развития выносливости являются прыжки со скакалкой. Рекомендуется начинать с двух подходов по 1,5-2 минуты, с перерывом на отдых между подходами по 2 минуты, постепенно увеличивая нагрузку (но в подходе не более 5 минут). Данное упражнение необходимо выполнять в спортивной обуви, со скакалкой, адекватной росту занимающегося. Прыжки со скакалкой необходимо выполнять хотя бы через день, кроме дня отдыха.

# **Выводы**

Применяя в практике проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» мероприятия психолого-педагогического сопровождения возможно повысить уровень эффективности обучения воспитанников, а также сократить количество травм на занятиях.

Преподаватель по физической культуре, интегрирующий в педагогический процесс знания из различных областей естественнонаучных и гуманитарных дисциплин (педагогика, возрастная психология, анатомия, биохимия, физиология, биомеханика и т.д.) способен добиться наиболее высоких результатов в освоении воспитанниками модуля «Физическая культура», а также повысить адаптационный потенциал обучающихся к новой для них среде обучения.

# **Список литературы**

1. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000.
2. Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе. — 2005.
3. Приказ от 30 октября 2004 г. N 352 «Об утверждении наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации».
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. — Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: «Академия», 2004.