

Петрова Анастасия Ивановна, студент факультета спорта

и безопасности жизнедеятельности

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Нижний Тагил

Неймышев Алексей Викторович, канд. пед. наук, доцент, декан факультета

спорта и безопасности жизнедеятельности

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Нижний Тагил

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА И ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: Многие обучающиеся хотят получать хорошие оценки по физической культуре, но когда идёт сдача каких-либо нормативов в школе на оценку, в основном показатель показывает, что уровень низкий или вообще не проходимый. Преподаватель физической культуры хочет, чтоб дети могли противостоять различным физическим изнурением в процессе каких-либо физических нагрузок. Формирование физических качеств- сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость осуществляется с помощью физических упражнений в которых проявляются данные качества. Закономерность данных упражнений дает возможность более эффективно и качественно построить учебный процесс, который будет соответствовать возрастным критериям, а также индивидуальным особенностям детей школьного возраста.

Ключевые слова: Физические качества, выносливые способности, воспитание волевых качеств.

Abstract: Many students want to get good grades in physical culture, but when passing any standards at school for assessment, the indicator mainly shows that the

level is low or not passable at all. The physical education teacher wants children to be able to resist various physical exhaustion during any physical activity. The formation of physical qualities-strength, agility, speed, flexibility, endurance is carried out through physical exercises in which these qualities are manifested. The regularity of these exercises makes it possible to more effectively and efficiently build an educational process that will meet the age criteria, as well as the individual characteristics of school-age children.

Keywords: Physical qualities, hardy abilities, education of strong-willed qualities.

Физические качества- это способность организма выполнять двигательные действия они формируются у детей практически с самого рождения, их нужно развивать и совершенствовать. Имеется пять физических качеств: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость. Их должен знать каждый ребёнок в школе. На уроке физической культуры постоянно ставится цель и к ней задачи, которые необходимо решить и в нагрузку педагога идёт распределение этих физических качеств. И так заниматься строением своего тела нужно с самого детства. Молодой организм лучше поддается тренировкам. На конкретное физическое качество нужно прорабатывать специальный комплекс упражнений. Например, бег на дальние дистанции тренирует выносливость, а на короткие – быстроту. Упражнения с гирями, подтягивание, комплекс круговой тренировки с утяжелителями развивают силу. С помощью гимнастики взаимодействует комплекс из статических и динамических упражнений, а также тренирует координацию движений и гибкость. Метание теннисного мячика способствует развитию ловкости.

Приходя на урок физической культуры дети не всегда могут понимать, что конкретно от них ждёт педагог, педагог ждёт от них результатов, каких-то показателей и т.д. Каждый класс по-своему индивидуальный, работая в школе педагог оценивает физические показатели каждого класса и применяет свои эффективные методы для каждого.

На каждом уроке класс осваивает каждое из физических качеств. Например, на этой недели дети будут осваивать выносливость. Для начала они должны знать определение этого физического качества. Выносливость- это способность долго выполнять деятельность без уменьшения ее напряженности. Развитие данного качества вызывается биохимическими процессами, которые долго позволяют действовать, не прерывая работы, а также возбуждению центральной нервной системы, которая контролирует цикличность выполнения деятельности. Развитие выносливости происходит с 6 лет. Выносливость фиксируют временным выполнением действий без уменьшения интенсивности. Низкая выносливость признак интенсивной деятельности т.е кривой. Снижение анаэробная возможность организма заключается в максимальной и субмаксимальной интенсивности. Высокая и умеренная интенсивность обеспечивает работу аэробным процессам. Физическая подготовка влияет на уровень развития, поэтому необходимо дозировать определенную нагрузку. Сенситивные периоды развития выносливости: аэробная выносливость (14 - 16 лет), у женского пола в (12 - 13 лет) [1].

После освоения данной нагрузки детям необходимо сдать нормативы, которые будут оцениваться в бальной системе, но прежде, чем будет проходить сдача нормативов, должна пройти подготовка в форме комплекса различных упражнений. Методы развития выносливости: круговая тренировка, повторно-интервальный, игровой, соревновательный

Нагрузка уроков должна быть дозированной, сначала дети выполнять специальный комплекс, разработанный самим преподавателем, а потом под конец включаем в процесс урока соревновательный метод, в который будет входить упражнения скоростно-выносливых способностей и т.д. [2].

Волевые качества- это психические новообразования, которые устойчивые к конкретным ситуациям и характеризуют действия человека.

Сама по себе воля является трудным процессом, к волевым качествам относятся: Инициативность- умение самому взяться за решение какой-либо задачи, проблемы; Самостоятельность- самый первый этап проявления воли,

когда ты сам можешь принимать те или иные решения; Решительность- это уверенный человек, который точно будет знать что это правильный поступок; Энергичность- настойчивый человек, который ведёт свою маленькую борьбу с различными проблемами; Настойчивость- это человек остаётся неизменен своему мнению несмотря ни на что. Все эти 5 умений должны быть в одном человеке, чтобы он смог достичь высоких результатов, как и в школе так и за её пределами в каком-нибудь спорте.

Развитие и воспитание волевых качеств осуществляется по мере укрепления воли и перехода её на следующий более высокие уровни. Ход выработки и воспитания стеничных достоинств у детей соотносятся с процессом обогащения мотивационной сферы. Исполняется такое средством подключения в регуляцию ценностей и мотивов, и по средством увеличения их статуса в иерархии стимулов ребёнка.

Ход улучшения стенической регуляции действием деток располагается в короткой связи так много, как смогли они умственным развитием, и с появлением индивидуальной и мотивационной рефлексии. Особую роль в воспитании волевых качеств играет каждый вид игровой деятельности (сюжетно-ролевые игры, коллективные игры, объективные игры)

Педагог физической культуры может помочь школьнику сформировать волю, если будет формировать привычку к регулярному труду, к физической и гигиенической культуре (к утренней гимнастике, двигательной активности, физическими упражнениями) к сдержанности в эмоциональных ситуациях, к обязательности в отношениях с другими людьми (парные упражнения)

Ребятам необходимо развиваться, получать знания, как теоретические, так и практические, развивать, совершенствовать физические качества, они понадобятся в будущем, если ребёнок решит связать свою жизнь со спортом, а это очень тяжёлый труд. Вне зависимости, чем занимается ребёнок или какой спорт он выберет в будущем, родители столкнутся с такой проблемой, когда в спорте ребёнку будет тяжело показать какой-либо преимущественный результат, если он будет развивать только одно из физических качеств.

Поэтому в школе и обучают ребят всеми пяти качествами, которые могут преобладать в их виде спорта.

Библиографический список:

1. Коршиков, В. М. Биомеханика: учебное пособие / В. М. Коршиков, А. А. Померанцев. — Липецк: Липецкий ГПУ, 2019. — 95 с. — ISBN 978-5-907168-19-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/126967> (дата обращения: 30.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей. Боевой дух и выносливость. - М.: Аквариум, 2014. - 112 с.
2. Джалилов, А. А. Биомеханика двигательной деятельности: учебное пособие / А. А. Джалилов, К. Л. Меркурьев. — Тольятти: ТГУ, 2019. — 178 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139610> (дата обращения: 30.10.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.