Физическая нагрузка на уроках гимнастики в общеобразовательной школе

Дьяченко Александр Александрович, *учитель физической культуры*

МБОУ СОШ с УИОП г. Алдан

Занятия гимнастикой могут проводиться как в форме уроков, так и в форме самостоятельных занятий. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается, прежде всего, в том, что их ведёт учитель, который является организатором и руководителем, обеспечивает продуктивность учебно-воспитательного процесса и тренировочной работы путём:

1) правильной подготовки задач всего учебно-воспитательного процесса и каждого отдельно взятого урока;

2) квалифицированной помощи ученикам;

3) воспитания морально-волевых качеств.

К достоинствам урочной формы проведения занятий следует так же отнести их коллективность: находясь среди своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и исправить свои недостатки.

Уроки в школе, по своему педагогическому назначению, разделяются на:

1) *уроки освоения нового материала*: для них характерно широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность;

2) *уроки закрепления и совершенствования учебного материала*;

3) *контрольные уроки*: предназначены для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков;

4) *смешанные (комплексные) уроки*: направлены на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др.

Структура урока включает в себя определённую последовательность решения педагогических задач и соответствующий этому порядок чередования в нём физических упражнений. Правильно построенным уроком следует считать такой, при котором наилучшим образом будут решены следующие задачи:

1) достижение занимающимися максимальных результатов с минимальной затратой энергии и времени;

2) сохранение высокой работоспособности в течении всего занятия;

3) обеспечение благоприятных для здоровья занимающихся условий проведения и режима занятий.

Каждый урок гимнастики состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной и заключительной. [1]

Физическая нагрузка – это определённая мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. Доза нагрузки – это определённая её величина, измеряемая параметрами объёма и интенсивности. Дозировать нагрузку – значит строго регламентировать её объём и интенсивность.

Объём нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражём преодолённого расстояния (дистанции) и другими показателями. Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др. Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объём нагрузки, тем меньше её интенсивность, и наоборот. По характеру мышечной работы нагрузки могут быть стандартными и переменными. Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Её показатели – частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления учащихся.

Все указанные выше показатели в различной степени и различных отношениях отражают величину воздействия отражают величину воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, что позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Теоретико-методическую основу оптимального дозирования нагрузок составляют закономерности адаптации организма к воздействию физических упражнений, развития тренированности. Исходя из этого сформулированы и научно обоснованны следующие методические положения: *адекватность нагрузок* – соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма; *постепенность повышения нагрузок,* обеспечивающая развитие функциональных возможностей; *систематичность нагрузок* – их последовательность и регулярность.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объёму, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму. Если нагрузка остаётся прежней и не меняется, то её воздействие становится привычным и перестаёт быть развивающим стимулом, поэтому постепенное увеличение физической нагрузки – необходимое требование. [2]

Физическая нагрузка – главный компонент физического воспитания. По современным представлениям, под воздействием физической нагрузки, выполненной на данном уроке или тренировочном занятии, в различных тканевых структурах организма занимающихся формируется так

называемый структурно-системный след, который провоцирует усиленный синтез нуклеиновых кислот. Чтобы обеспечить непрерывный прирост мышечной работоспособности учащихся, такой «след» необходимо «подкреплять» в течение всей учебы в школе последовательно выполненными физическими упражнениями.

Параметры физической нагрузки урока гимнастики в общеобразовательной школе специфичны. Например, величины моторной плотности составляют 30 – 50%, что меньше, чем на уроках лёгкой атлетики, где они равны 55-75%. Однако нет необходимости на уроках гимнастики стремиться увеличивать моторную плотность до 70 – 80%, ибо это не соответствует специфическим особенностям гимнастики.

Из 515 двигательных действий, рекомендованных программой для использования в учебном процессе, на «долю» раздела гимнастики отводится для мальчиков и юношей – 221 упражнение, а для девочек и девушек – 214 упражнений. Перечисленные величины включают:

- по 90 двигательных действий невысокой координационной сложности, не требующих при их выполнении большого физического напряжения: строевые упражнения, простейшие акробатические упражнения, висы и др.;
- по 52 двигательных действия средней координационной сложности для школьников обоего пола, требующие средней интенсивности усилий при их выполнении: кувырок вперёд согнувшись, прыжок через козла ноги врозь, лазание по канату в три приёма и др.;
- 79 (для юношей) и 72 (для девушек) двигательных действия высокой технической сложности, требующих большого физического напряжения: подъём в упор силой на перекладине, прыжок ноги врозь через коня высотой 125 см. и др.

Многие из упражнений первой группы ученики со средним уровнем физической подготовленности выполняют «с листа». Овладение двигательными действиями второй и третьей групп требует значительных затрат учебного времени на обучение и развитие физических качеств. А если принять во внимание реальные величины моторной плотности, посещаемость учащимися уроков физической культуры, распределение времени на обучение, развитие физических качеств, теоретическую подготовку, воспитательные меры и другие задания, то «чистое» время, отводимое на обучение, окажется небольшим.

Помимо чрезмерного количества подлежащих изучению двигательных действий, сложность гимнастического раздела программы усугубляется различием координационных структур упражнений, определённым мальчикам и девочкам.

В гимнастике преобладают силовые и скоростно-силовые упражнения, поэтому важно развитие у учащихся анаэробной производительности, то есть способности энергетического обеспечения двигательной деятельности за счёт креатинфосфокиназного и гликолитического механизмов ресинтеза АТФ. Для этого необходимо выполнение интенсивных повторных нагрузок.

Поэтому моторная плотность урока гимнастики меньше, чем урока из другого раздела программы. Повышение моторной плотности по отношению к должным величинам может отрицательно отразиться на решении основных задач гимнастической подготовки учащихся. Здесь важно грамотно регулировать величину физической нагрузки на уроке. Низкая нагрузка не обеспечит развивающего действия, а чрезмерная – нарушит должную гармонию оптимального сочетании обучающих действий и заданий по развитию физических качеств учащихся.

При необходимости, для увеличения нагрузки в основном используют:

1) повышение интенсивности заданий только в подготовительной и заключительной частях урока: эффективно включение ритмической гимнастики и поточно выполняемых «силовых» упражнений в подготовительной части, интенсивных эстафет и комплексов упражнений в заключительной части;

2) увеличение нагрузки только в основной части урока: наиболее эффективны комплексы круговой тренировки и упражнений «на силу», выполняемых «до отказа»;

3) сокращение времени на переход от одного места занятий к другому, своевременную подготовку инвентаря и ТСО, рациональное расположение гимнастических снарядов в зале. [3]

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры, под редакцией В,М,Смолевского. М.: ФиС, 1987.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

3. В.В.Михайлов, Н.Д.Епишин, В.Я.Кудлин. Урок гимнастики в общеобразовательной школе: Методическое пособие/ Московский областной государственный институт физической культуры. – Малаховка, 1993. – 36 с.