

# Педагогический проект

«Формирование двигательных умений и воспитание физических качеств на уроках физической культуры у подростков»

Автор: Белова Раиса Александровна  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ №9 г. Тамбова

# ОБЪЕКТ исследования :

процесс формирования  
двигательных умений и  
воспитание физических  
качеств на уроках  
физической культуры у  
подростков.

# Предмет исследования:

методика формирования  
двигательных умений и  
воспитание физических  
качеств на уроках  
физической культуры у  
подростков.

# ЦЕЛЬ исследования:

Изучение особенностей формирования двигательных умений и воспитания физических качеств на уроках физической культуры у подростков.

# ЗАДАЧИ РАБОТЫ:

“ Изучить возрастные особенности подростков;

“ Выявить особенности формирования двигательных умений у подростков на уроках физической культуры;

“ Выявить особенности развития физических качеств у подростков на уроках физической культуры.

Метод исследования:

анализ

научно-методической

литературы по данной теме

Подростковый возраст — это

период продолжающегося  
двигательного  
совершенствования моторных  
способностей, больших  
возможностей в развитии  
двигательных качеств.

двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие, на основе неавтоматизированных целенаправленных операций.



## Стадии формирования двигательного умения:

“

- положительной  
учебной  
мотивации

“

- знаний о  
сущности  
двигательного  
действия

“

- создание  
полноценного  
представления об  
изучаемом  
движении

# Формы физического воспитания

- “ Урок физической культуры
- “ Гимнастика до занятий в школе
- “ Физкультурные минутки и физкультурные паузы
- “ Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах
- “ Внеурочные формы физического воспитания
- “ Прогулка-экскурсия

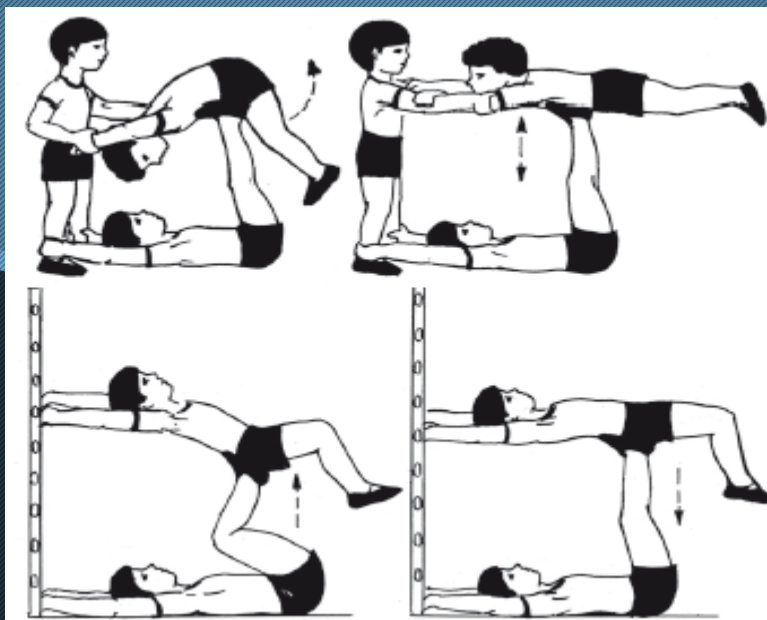
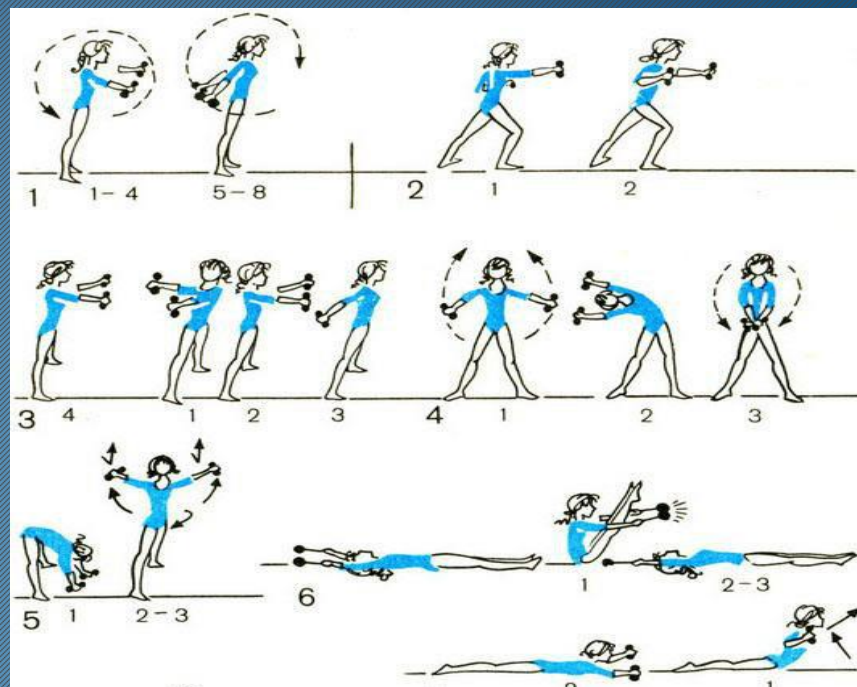
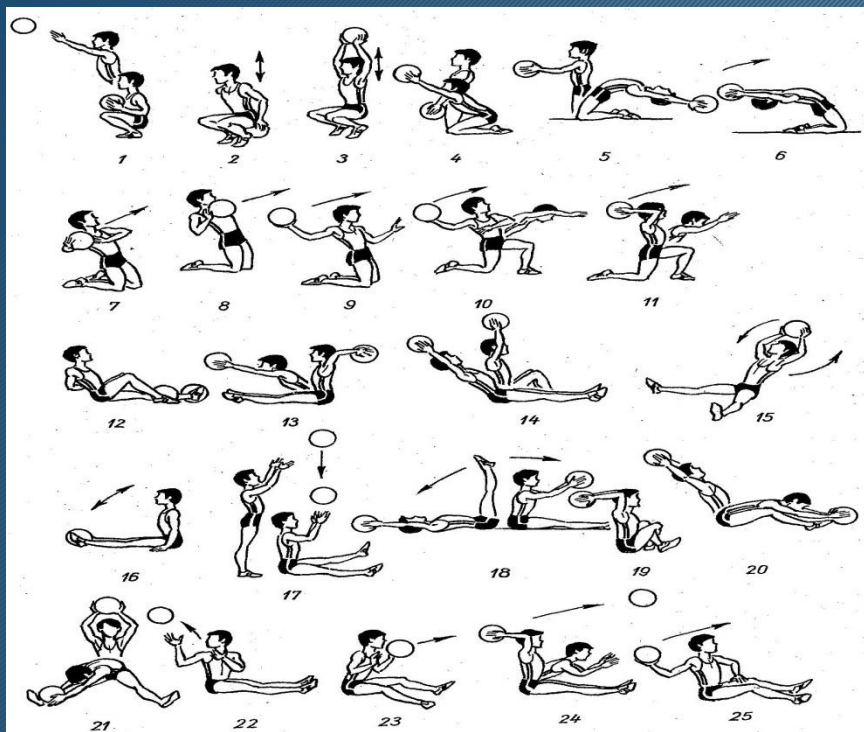
# СИЛА

способность преодолевать  
внешнее сопротивление или  
противодействовать  
внешним силам.

# Средства воспитания силы

упражнения преодоления сопротивления различных отягощений (штанга, гири, гантели и т.д.), упругих предметов (резиновый эспандер), массы собственного тела (подтягивание, приседания)

- Методы максимальных усилий (выполнение упражнений с неопредельным отягощением и многократным повтором «до отказа»)
- Метод динамических усилий (выполнение упражнений с отягощением разной массы, поднимание их с большой скоростью )



# БЫСТРОТА

проявляется через совокупность  
скоростных способностей,  
включающих:

1. быстроту двигательных реакций;
2. скорость одиночного движения, не  
отягощенного внешним  
сопротивлением;
3. темп движений

## Средства воспитания физических качеств

# БЫСТРОТА

- Метод затрудненных условий (отягощение)
- Метод облегченных условий (бег под уклон, метание облегченных снарядов)
- Метод эмоциональной насыщенности (подвижные игры, спортивные игры, бег по местности)

## **ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.



*общая:*

длительное  
выполнение работы  
(с оптимальной  
функциональной  
активностью  
основных  
жизнеобеспечивающ  
их органов и  
структур организма)

*специальная:*

характеризуется  
продолжительностью  
работы, которая  
определяется  
зависимостью  
степени утомления  
от содержания  
решения  
двигательной задачи

ВЫНЕСЕНА  
ОПТИМАЛЬНОСТЬ

Развитие *выносливости* на различных возрастных этапах происходит неравномерно

Используется комплекс циклических ациклических и смешанных упражнений, занятия проводятся на открытом воздухе.

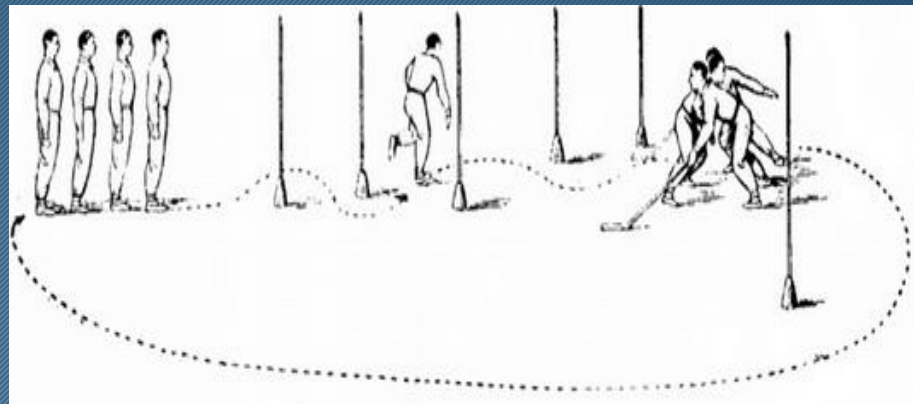
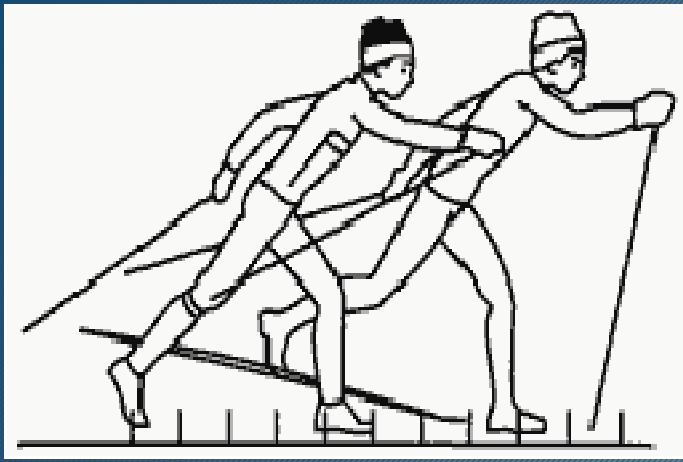


Рис. 90



# ЛОВКОСТЬ

Под ловкостью  
понимается  
совокупность  
координационных  
способностей.

## Средства воспитания физических качеств

### ЛОВКОСТЬ

Основными средствами воспитания ловкости являются подвижные и спортивные игры, борьба, акробатика и др.

- Метод выполнения упражнений в необычных сочетаниях
- Метод усложнения упражнений дополнительными движениями
- Метод смены способов выполнения упражнений

# ГИБКОСТЬ

Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

*пассивная:*

определяется по  
амплитуде  
движений,  
совершаемых  
воздействием  
внешних сил

*активная:*

выражается  
амплитудой  
движений,  
совершаемых за  
счет напряжений  
собственных  
обслуживающих  
тот или иной  
сустав

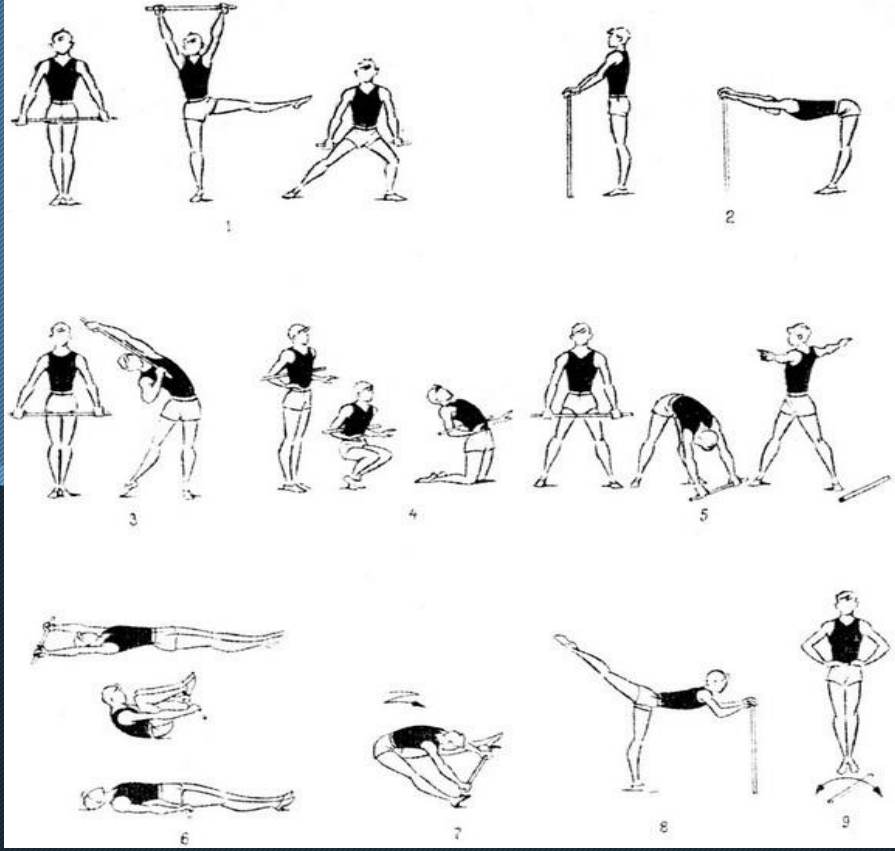
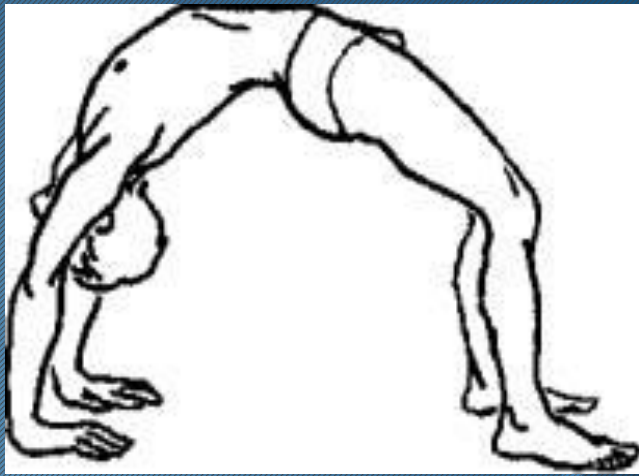
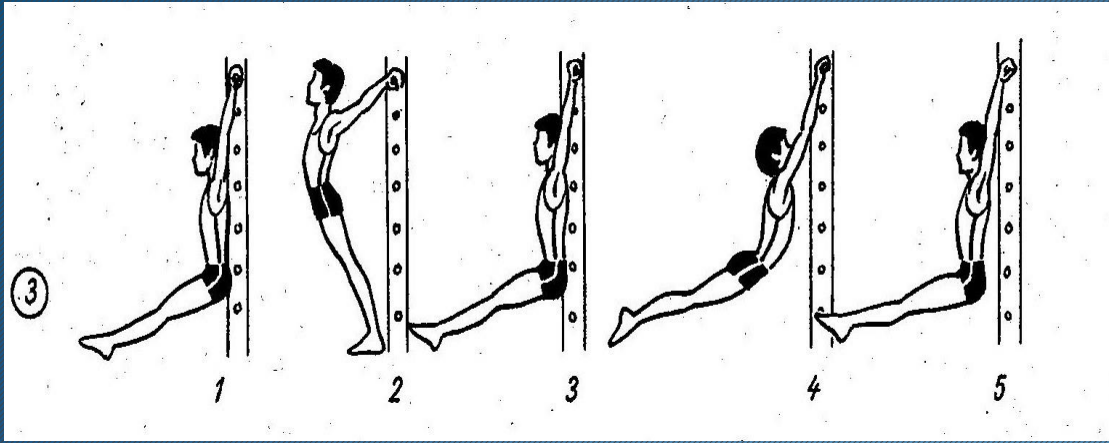
ЭНЕРГОСЕТЬ

## *Гибкость*

Основные средства развития гибкости – упражнения в растягивании – многократное повторение с постоянно возрастающей амплитудой движений, гимнастические упражнения локального характера.

Следует сочетать активные и пассивные движения.





# Выводы

Различные физические упражнения благоприятно влияют на развитие ребенка среднего школьного возраста;

Основные средства и пути физического воспитания – занятия физическими упражнениями.