Самостоятельные занятия школьников в домашних условиях

Чтобы успешно решать задачи физического воспитания, необходимо привлечь школьников к регулярным самостоятельным занятиям физи­ческими упражнениями в домашних условиях. В этом меня убедил собственный опыт.

Предварительно была проделана подготови­тельная работа. В процессе уроков ученики систематически упражнялись самостоятельно по учебным заданиям, получали необходимые знания. На каждом уроке использовались мо­менты для убеждения в необходимости регу­лярных занятий физическими упражнениями. Была проведена и определенная работа с родителями — лекции, беседы, консультации.

Параллельно с такой подготовительной рабо­той разрабатывалась система заданий для выполнения их в процессе индивидуальных занятий в домашних условиях.

Прежде всего, были определены ведущие задачи (исходя из особенностей подготовлен­ности учащихся нашей школы и общих учебно-воспитательных задач по физической культуре):

1. Развитие гибкости.
2. Воспитание правильной осанки.
3. Укрепление основных мышечных групп.
4. Развитие силы и статической выносливости.
5. Развитие аэробной выносливости.

Для решения намеченных задач были подо­браны соответствующие средства и продумана дифференцированная нагрузка в зависимости от подготовленности детей.

Приводим содержание заданий.

**Комплекс 1.**

Из основной стойки (о. с.), руки на поясе пружинистые наклоны, стараясь достать пол ладонями. После трех наклонов, полностью выпрямляясь, возвратиться в и. п. Ноги не сгибать. Выполнить 3 раза по 15—20 сек.

«Шпагат» с опорой руками о пол. Выполнить пружинистые покачивания. Впереди поочередно правая, то левая нога. 3 раза по15-20 сек. на каждую ногу.

Встряхивание расслабленными ногами в о. с. 15-20 сек.

Комплекс 2.

Стоя у стены, касаясь ее пятками, тазом, лопатками, кистями поднятых вверх рук, сделать 2-3 шага вперед, стараясь сохранить исходное положение. 2-3 раза. Отдых 1 мин.

И.п.- о.с., руки на поясе. Наклон прогнувшись. Голову поднять, смотреть вперед, после каждого наклона выпрямляться полностью. 10-12 раз. 2-3 серии. Отдых между сериями 20-30 сек.

**Комплекс 3.**

И. п.— лежа на спине, руки в стороны, ладо­ни вниз. Сед с возвращением в и, п. 2 серии по 6—10 раз в каждой, в медленном темпе. Садясь, прогнуться в грудной части позвоноч­ника, отрывая затылок от пола в последнюю очередь. Расслабление 15—20 сек. Отдых, включая расслабление, 1 мин.

Встряхивание расслабленных рук в о. с. 10— 15 сек. Выкруты с гимнастической палкой. 15— 20 раз. 2—3 серии. Постепенно ширину хвата уменьшать. Руки прямые.

**Комплекс 4.**

Из положения лежа на спине, руки за голо­вой, ноги закреплены поднять туловище и за­фиксировать положение. Дыхание не задер­живать. Держать 15—30 сек. Выполнить 2— 3 раза. Отдых 1—2 мин., включая упражнения на расслабление.

Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Движения и встряхивания расслаблен­ными ногами. 15—20 сек.

Лежа на полу на животе, закрепить руки Прогнуться, подняв прямые ноги повыше, I зафиксировать положение. Держать 15—20 сек Дыхание не задерживать. Выполнить 2—3 раза Отдых 1—2 мин. Расслабиться лежа на полу. 15—20 сек.

**Комплекс 5.**

В упоре лежа на полу согнуть руки до угла 45° и зафиксировать положение. Держать 15- 30 сек. Дыхание не задерживать. Повторить 2—3 раза. Отдых 1—2 мин., включая упражнения на расслабление.

Находясь в о. с. встряхивание расслабленными руками. 15—20 сек.

Из о. с., руки за головой, локти пошире, принять положение полуприседа и зафиксировать положение. Держать 15—30 сек. Дыхание не задерживать. Туловище прямое, пятки пола не отрывать. Повторить 2—3 раза.

Встряхивание расслабленных ног в о. с. 15—20 сек.

**Комплекс 6**.

Из положения лежа на спине сед угле руки вперед- в стороны. Зафиксировать положение. Держать 15—30 сек. Дыхание не задерживать. Повторить 2—3 раза. Отдых 1—2 мин. включая упражнения на расслабление.

Лежа на полу на спине, руки в стороны, ноги на полу согнуты в коленях, встряхивание ног 15—20 сек.

Из положения лежа на полу на бедрах, ноги закреплены, прогнуться, руки вверх. Держать. Дозировка — см. первое упражнение.

Расслабиться лежа на полу. 15—20 сек.

**Комплекс 7.**

Сидя на полу, руки за голову, ноги закреплены, переходить в положение лежа. 2—3 серии по 15—20 раз. Отдых между сериями 1—2 мин. включая упражнения на расслабление.

Встряхивание рук с опусканием их вниз с наклоном туловища вперед из о. с. 15—20сек.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа на полу на бедрах, руки за голо­ву (ноги закреплены). 6—12 раз. 2—-3 серии. Отдых между сериями 1—2 мин.

Встряхивание (см. второе упражнение).

**Комплекс 8.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 8—1 2 раз в медленном темпе. 2—3 серии. Отдых 1—2 мин.

Встряхивание рук в о. с. с опусканием их вниз. 15—20 сек.

Приседание на одной ноге, придерживаясь рукой за спинку стула. Выполнять на левой и правой ноге. 8—10 раз. 2 серии (на каждую ногу). Отдых 1-2 мин.

Встряхивание расслабленных ног в о. с. 15— 20 сек.

**Комплекс 9.**

Отставляя ногу назад, руки вверх, прогнуться. Пружинистые наклоны, доставая пол ладоня­ми.

Поочередное встряхивание ног в о. с. 10— 15 сек**.**

Пружинистые покачивания в положении ши­рокого выпада, постепенно приближаясь к «шпагату», опираясь руками о пол.

Свободные размахивания ногой вперед и назад с разноименными движениями рук.

Из стойки ноги врозь наклоны назад до ка­сания руками пяток.

Встряхивание ног. 10—15 сек.

Из стойки ноги врозь (пошире), руки в сторо­ны повороты влево и вправо. И. п.— то же, но руки на бедрах. Повороты влево и вправо, только в тазобедренных суставах.

Из стойки ноги врозь, руки на поясе круговые движения в тазобедренных суставах.

Из положения широкого выпада смена ног с прыжком с промежуточным широким покачиванием. Встряхивание ног. 10-15 сек.

Все упражнения выполняются с большой амплитудой широко и свободно. Повторяются 8—10 раз. К концу повторений амплитуда дви­жений постепенно увеличивается.

**Комплекс 10.**

И.п.- стоя на коленях, руки внизу или на поясе, носки ног оттянуты. Прогибаясь, опу-  
ститься назад до касания пола затылком. 4—6 раз. 2 серии. Отдых и расслабление между  
ними 1—2 мин.

Поочередное встряхивание ног в о. с. 15—20 сек.

Из упора сзади прогнувшись сед на пятки с пружинистым покачиванием. 10—12 покачи-  
ваний. 2—3 серии. Отдых и расслабление1 мин.

Встряхивание расслабленных рук в о. с. 15—20 сек.

11. Лежа на спине «мост» с опорой руками и покачиванием вперед, назад. 15—20 сек.

2—3 раза. Отдых и расслабление лежа на полу 30 сек.

12. Подтягивание на перекладине. 2 серии. В каждой серии выполнять до отказа. Отдых 2—3 мин.

13. 300м. бег, 100м. ходьба. 7—12 мин.

14. 400м. бег, 100м. ходьба. 6—11 мин.

15. 600м. бег, 200м. ходьба. 6—11 мин.

16. 600м. бег, 200м. ходьба. 8—13 мин. (девочки)

17. 800 м бег, 200м. ходьба. 10—13мин. (мальчики).

18. 800 м бег, 300м. ходьба. 8—10 мин. (девочки).

19. 1600 м бег, 400 м. ходьба. 11—15 мин.(мальчики).

Кросс (без учета времени).

20. 500 м (девочки).

21. 1000м (мальчики).

22. 1000 м (девочки).

23 1500 м (мальчики).

24. 2000 м (мальчики).

Передвижение на лыжах.

25. До 2 км.

26. До 3 км.

27. До 4 км.

28. 5—6 км.

29. 5—10 км.

Комплексы, как и отдельные упражнения (для заданий), предварительно разучиваются на уроках. Все объяснения, рекомендации к самостоятельным занятием также даются по ходу урока. Затем ученики записывают содер­жание задания на конкретный месяц с индиви­дуальной нагрузкой. Запись делается в личных дневниках.

Для более успешной реализации заданий в помощь ученикам разработан план занятий на целый год.

Универсальные действия, применяемые учащимися при самостоятельных занятиях, усложняются от класса к классу. Усложняются и расширяются и теоретические основы самоконтроля. Особенно наглядно это проявляется при самостоятельной работе по развитию двигательных качеств. Здесь необходим тщательный и осознанный самоконтроль за реакцией организма. Обучая контролю за нагрузкой по пульсу, учащиеся сначала определяют пульс в относительном покое на уроках (в начале урока, после разминки и после нагрузки, в конце занятия). Внимание учащихся обращаю на способность организма приспосабливаться к нагрузкам: чем быстрее пульс приходит в исходное состояние, тем тренированнее организм. В рекомендациях по использованию показателей ЧСС указываю исходные величины пульса в относительном спокойном состояние по возрастным группам, ЧСС при небольшой нагрузке (160-180 ударов с восстановлением через 4-5 мин.). При дозировке упражнений упор делаю на то, что нагрузка должна обязательно соответствовать возможностям и физической подготовленности занимающихся: только тогда можно добиться положительного эффекта.

Овладение методами самоконтроля помогает учащимся вести наблюдения за состоянием здоровья и уровнем работоспособности. Систематические самонаблюдения приучают учащихся сознательно, относится к занятиям физической культурой, вести здоровой образ жизни, использовать физические упражнения для укрепления и сохранения здоровья, физического совершенствования.