Мискин Сергей Петрович

ГБОУ Самарской области СОШ с. Камышла

Учитель физкультуры

**Методическая разработка**

**«Развитие двигательной активности у учащихся**

**I - II ступени в процессе физического воспитания»**

План.

Введение.

Глава 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Глава 2. Активность учащихся на уроке физической культуры.

Глава 3. «Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом через сочетание традиционного игрового и соревновательного методов»

Заключение.

Приложение. О влиянии двигательной активности на интеллект ребенка.

Основные методики выполнения упражнений на развитие базовых физических качеств.

**Введение.**

Наши дети стали меньше двигаться. Куда исчезла двигательная активность? Появились многосерийные детективы по телевизору, кто-то придумал «тихие игры», и дети — само послушание! Играют в разные головоломки, никому не мешают и, чего греха таить, радуют взрослых тем, что и им можно заняться своими делами…

Сегодня двигательная активность детей — проблема! В большом городе непросто добраться до стадиона или бассейна. Дети не занимаются физкультурой и потому, что нет условий, а условия должны создавать родители, закладывая привычку с ранних лет. Рассказать детям, что состояние здоровье человека в большой степени зависит от объема движений. Если движений мало, то такой человек не может быть здоровым. Для подтверждения этого можно привести пример ухудшения здоровья у людей, которые добровольно или вынужденно (из-за болезни) длительное время лежали неподвижно. Поэтому, даже для лежачих больных предлагают выполнять физические упражнения. Можно привести пример больных инфарктом. Раньше они только лежали по 40 дней после инфаркта и большинство больных умирало. Сейчас уже после 10-15 дней приступают к выполнению упражнений, и количество выздоровевших увеличилось. Также можно привести пример космонавтов, у которых во время полета в космос из-за невесомости затруднено выполнение упражнений. Раньше многие космонавты из-за этого долго не могли восстановиться после полета и заболевали. Сейчас для них создают специальные приспособления, позволяющие заниматься физическими упражнениями в условиях невесомости. Благодаря этому состояние космонавтов после полетов значительно улучшилось.

В ходе широкомасштабного эксперимента было проведено тестирование двигательной активности (ДА) учащихся 1-х и 10-х классов ОУ 29 регионов России. Родители учащихся первых классов и школьники 10-х заполняли таблицу хронометража, где перечислены виды ДА, в числе которых утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перемены, физкультминутки и физкультпаузы, уроки физической культуры, спортивные занятия в секциях и клубах, занятия в художественной самодеятельности, туристические походы, прогулки на велосипеде, роликах, лыжах и т.д., работа по дому и помощь в сельскохозяйственной деятельности взрослых.

Такое скрупулезное заполнение таблицы позволяет сделать анализ ДА школьников, не упуская важных для детей форм физического воспитания, распределенных в течение всего дня. Н.Т. Лебедева (1996), используя десятилетнее наблюдение за одними и теми же детьми с 1-го по 10 класс, выявила ежедневную потребность в движениях. Она должна удовлетворяться так же, как потребность в пище. Доказано, что суточное число движений здорового школьника колеблется в пределах 10-40 тыс. шагов и составляет в среднем 12-18 тысяч локомоций. Н. Н. Юдина и Н. И. Бурмистрова (1996) суточной нормой ДА для современных школьников считают 19-22 тыс. шагов. Удовлетворение ежечасной потребности следует осуществлять за счет малых форм физического воспитания: утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток на уроках и гимнастики для глаз, динамических перемен. Кроме того, ежечасная двигательная потребность реализуется на уроках физкультуры и уроках труда, а также подвижных играх, на прогулках (табл. 9). Двигательный отдых является средством повышения умственной работоспособности и сохранения здоровья учащихся. По наблюдениям профессора Н. Т.

Лебедевой (1998), если не дать ребенку достаточно двигаться в первой половине дня, то он реализует дефицит движения позднее, но это может привести к повышенному травматизму. Таблица 9.

Примерный объем ежедневной двигательной активности (Н. Т. Лебедева, 1998)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст, лет | Ежедневное время занятий на воздухе, час | Гимнастика до занятий, мин. | Физкультминутки на уроках, мин. | Подвижные перемены, мин. | ДА во вторую половину дня, час |
| 6-7 | 3,5 | 5-6 | 5 | 30-35 | 1-1,5 |
| 8-9 | 3 | 5-7 | 5 | 30-35 | 1-1,5 |
| 10 | 2,5 | 7 | 5 | 25-30 | 1-1,5 |
| 11-14 | 2 | 6-8 | 5 | 20-30 | 1 |
| 15-18 | 2 | 6-8 | 5 | 15-20 | 1 |

По определению А. Г. Сухарева (1972), состояние здоровья (заболеваемость, морфофункциональные показатели, резистентность, устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды), развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) и физическая работоспособность (объем, продолжительность, предельная мощность работы и т.д.), — все зависит от двигательной активности (ДА).

Для поддержания нормальной двигательной активности школьник должен ежедневно делать 23— 30 тысяч шагов, а дошкольник— 12 тысяч.

Но, к сожалению, наши дети двигаются меньше, чем положено. Этот вопрос интересует многих, и в том числе меня тоже. Поэтому я выбрала тему «**Развитие двигательной активности у учащихся I - II ступени в процессе физического воспитания»**

**Проблема** исследования заключается в выявлении наиболее результативных методов и приемов в процессе физического воспитания занимающихся различным двигательным действиям в **целях**формирования личности каждого обучающегося, обладающей хорошим физическим здоровьем, способной адаптироваться к любым жизненным ситуациям, стремящейся к постоянному самосовершенствованию

Для этого, что бы достигнуть поставленной цели, необходимо решить следующие **задачи:**

— Формирование знаний по физической культуре и спорту, а также умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями

— Развитие двигательных умений и навыков, способности к рациональному выполнению физических упражнений

— Воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, способствующих сознательной потребности в занятиях физической культуры и спортом

Эти задачи мы решали с помощью следующих **методов исследования**:

Обобщение литературных данных, совершенствование форм и методов проведения уроков и внеклассных мероприятий, мониторинг уровня удовлетворенности учащихся уроками физической культуры

**Глава 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Характеристика понятий: движение, двигательная активность, двигательная (физическая) подготовленность, физические качества.

*Двигательная активность* – видовая потребность в движении, проявляющаяся в выполнении определенного количества двигательных актов. Двигательная активность человека преимущественно может быть недостаточной (гипокинезия), избыточной или оптимальной. Границы оптимальной двигательной активности зависят от возраста, уровня физического развития, тренированности и других факторов. Резко выраженные крайности двигательной активности сопровождаются стрессовыми реакциями.

*Движение* – как моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей.

*Физические качества* – определенные социально обусловленные совокупности биологических и механических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

*Физическая подготовка* – общая физическая подготовка. Включает разностороннее развитие физических качеств.

**Характеристика двигательной активности учащихся**

Основной формой организации учебной работы является урок. Уроки физической культуры проводятся в соответствии с государственными программами, едиными для всех школ страны. Однако специфические условия школы полного дня (единый для всех двигательный режим при широком диапазоне внеклассных занятий) позволяют внести некоторые коррективы в содержание и методику уроков. Во-первых, совершенствование изученных на уроке двигательных действий может осуществляться всеми учащимися в других формах организации (например, на динамическом часе); во-вторых, меньшая наполняемость классов позволяет увеличить количество повторений заданий, повысить моторную плотность уроков, а, следовательно, сократить сроки освоения программного материала. В результате появляется возможность введения дополнительного учебного материала, например, национальных средств физического воспитания; в-третьих, появляются условия для более широкой и качественной методической подготовки учащихся с целью использования их в будущем в роли групповодов и помощников.

*Ежедневная гимнастика*до занятий продолжительностью 8-10 мин позволяет увеличить недельную двигательную активность примерно на час, а также совершенствовать выполнение некоторых упражнений, выученных на уроках.

*Физкультминуты* на всех общеобразовательных уроках дают прибавку в недельной двигательной активности примерно еще на час. В зависимости от возраста учащихся они организуются на 20-25 мин в начальных классах, на 25-30 мин – в средних, а в старших классах проводятся в случае необходимости по усмотрению учителя. В начальных классах физкультминутка проводится учителем, в средних и старших – физоргом класса.

Динамическая пауза (или час здоровья) впервые появилась в школах полного дня, а затем вошла в практику обычных школ. Это специально организованный часовой активный отдых с играми, эстафетами, спортивными развлечениями на воздухе. Динамическая пауза проводится с младшими школьниками после третьего урока, средними и старшими – после четвертого. Проводят динамическую паузу, как правило, воспитатели, классные руководители или групповоды из числа наиболее физически подготовленных учащихся.

Благоприятные условия для проведения внеклассной работы требуют значительного расширения состава физкультурного актива школьников. В частности, специально подготовленные старшеклассники могут обеспечить многие формы занятий с младшими школьниками. Подготовка физкультурного актива осуществляется на методических занятиях. Они организуются учителем физической культуры, но могут проводиться специально подготовленными учителями других предметов, родителями и старшеклассниками. В программу обучения включаются как теоретические занятия, так и практические (Дешле С.А., 1982).

**Глава 2. Активность учащихся на уроке физической культуры.**

Активность, проявляемую учащимися во время занятий, делят на познавательную и двигательную. *Познавательная*активность связана с проявлением учащимися внимания, восприятием ими учебного материала, с осмыслением информации, с ее запоминанием и воспроизведением. *Двигательная* активность связана с непосредственным выполнением физических упражнений. И при познавательной и при двигательной активности прежде всего психическая активность, а последняя находит отражение и в моторной активности.

 Заботясь о повышении активности учащихся на уроке, важно управлять этой активностью, подчинять ее педагогическим задачам, т. е. стимулировать *организованную* активность учащихся, строить урок таким образом, чтобы у учащихся не было повода и времени проявлять *неорганизованную* активность (беготню и прочие «зоологические действия», по выражению А.С.Макаренко). Чем большее место занимает первый вид активности, тем выше организация урока.

 Организованная двигательная активность школьников определяет *моторную плотность* *урока физической культуры*. Достижение высокой моторной плотности урока не должно являться самоцелью для учителя физической культуры. Во-первых, надо исходить из задач урока: повышение двигательной активности. Во-вторых, нужно учитывать ограниченные физические возможности школьников, необходимость для них периодов отдыха после выполнения серии физических упражнений.

 Факторы, обусловливающие активность учащихся на уроке физической культуры. Исходя из двойственной природы активности человека – социальной и биологической – и факторы, определяющие учебную активность школьников на уроке физической культуры, можно разделить на те же К социальным факторам стоит отнести: особенности организации деятельности учащихся на уроке учителем, оценку деятельности учащегося на уроке со стороны учителя и товарищей, удовлетворенность учащихся уроками, наличие у них интереса к физической культуре и цели занятий физической культурой. К биологическим факторам прежде всего следует отнести потребность в движениях.

Степень активности учащегося на уроке определяется совокупностью этих факторов, однако ведущими для разных учащихся могут быть разные факторы. Это создает неоднозначную картину проявления школьниками учебной активности, в которой учителю физической культуры для управления активности школьников требуется разобраться в каждом конкретном случае отдельно. Только тогда можно узнать, чем вызвана пассивность одного ученика и активность другого.

*Важно знать направленность активности школьника, какие цели она преследует:*эгоистические или коллективные, общественные или антиобщественные. Иначе, заботясь о повышении активности и воспитывая таким путем трудолюбие, как одно из положительных качеств личности, можно невольно способствовать развитию других, уже отрицательных качеств.

Уроки физической культуры я стараюсь проводить в основном на улице. Это влияет на организм как закаливающие процедуры.

Тема: Кроссовая подготовка

Задачи:

Совершенствование основных двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техникой бега и прыжков.

Выполнение бега 30 м и прыжка в длину с места в соответствии с нормативными результатами.

Цели:

Обучающая. Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции; совершенствование техники прыжка в длину с места.

Развивающая. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты реакции, подвижности суставов, слухового и зрительного внимания. Развитие межпредметной связи: физкультура – окружающий мир.

Воспитательная. Формирование осознанного качественного выполнения физических упражнений. Содействие формированию волевых качеств – решимости, смелости, настойчивости.

Тип урока: развивающий

Методы проведения: поточный, фронтальный, групповой, игровой.

Место проведения: спортивная площадка

Инвентарь: скакалки, большой обруч, секундомер, карточки-задания.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЧАСТИ УРОКА | СОДЕРЖАНИЕ | ДОЗИРОВКА | МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ |
| Подготовительная часть | Построение, раппорт, сообщение задач урока. | 1 мин. | Наличие у учащихся спортивной формы и обуви для занятий л/а на улице. |
|  | 1.1. Кроссовая подготовка | 2 мин. | Бег в медленном темпе. |
|  | 2. Упражнения для восстановления дыхания. |  |  |
|  | 3. Чередование беговых и прыжковых упражнений.  Мячики (прыжки на двух в положении “присед”).  Бег с высоким подниманием бедра.  Воробьи – меленькие мягкие прыжки на двух в стойке – (работает голеностоп).  Бег с захлестом голени.  Лягушата (прыжок лягушкой из положения “присед”).  Бег с ускорением.  Прыжки через скакалку на месте.  Восстановление дыхания. | 10 мин | На середине площадки по большому кругу разложить скакалки на расстоянии 1м. (для каждого ученика). Ученики строятся в круг, каждый напротив скакалки. Упражнения с заданием выполняют в центр круга, где лежит обруч. От обруча к скакалкам – семенящий бег. |
| Основная часть. | Учитель: А теперь, ребята, мы из простых учеников ненадолго превратимся в зверей. Вы наверно знаете, что звери бывают хищные и травоядные. Передвигаются они каждый по своему: кто то умеет только прыгать, а кто-то быстро бегает. Сейчас вы прочитаете названия своих групп и скажете мне к какому отряду относятся наши звери и как они передвигаются      1. Бег 30 метров – развитие скоростных качеств, быстроты реакции. | 20 мин. | Класс делится на четыре группы животных. Каждая группа имеет своего предводителя, он получает от учителя карточку с заданием.    Группы животных:  кенгуру,  страусы,  тигры,  леопарды.    Дети отвечают, затем расходятся по секторам для выполнения заданий.    Две группы выполняют бег, две группы – прыжки, затем меняются |
|  |  |  |  |
|  | 2. Прыжок в длину с места – развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств, координации движений. а) прыжок лягушкой из положения “присед, руки на земле между ног” б) прыжок с двух ног |  | Отработать сочетание движения рук и ног во время прыжка. Ноги полусогнуты в коленях, руки отведены назад. Толчок двумя ногами, руки выносятся вперёд. Приземление на две ноги. |
| Заключительная часть. | 1. Подвижная игра “Травоядные и хищники” Все звери играют на поляне (в центре спортивной площадки). По углам площадки у каждой группы травоядных обозначен свой дом. Пока травоядные гуляют, хищники сидят в засаде. По сигналу ведущего: «ХИЩНИКИ!», хищники выбегают из засады и начинают ловить травоядных. Те же, в свою очередь, разбегаются по своим домам. Пойманных зверей хищники уводят в своё логово. | 10 мин. | Из каждой группы выбирается по одному человеку – они хищники (тигр, лев, пантера, рысь). Все остальные - травоядные. Игра повторяется 2-3 раза, затем выбирают других хищников.    Учитель отмечает наиболее быстрых и ловких учеников.    Игра направлена на развитие скоростных качеств, быстроты реакции, внимания и пространственного ориентирования. Игра воспитывает чувство коллективизма, закрепляет навыки дружной и согласованной работы в игровой обстановке. |
|  | 2. Сбор инвентаря, построение, подведение итогов урока | 2 мин | Организованный уход с площадки |

Анализ урока.

При организации урока, мной были использованы, как основные, два метода: фронтальный и групповой. Это помогло выстроить структуру урока таким образом, чтобы во время выполнения упражнений все учащиеся были заняты и, время урока использовалось рационально. Непосредственно при выполнении упражнений я использовал метод стандартного непрерывного упражнения (кросс) и метод стандартного интервального упражнения (беговые и прыжковые упражнения). В основной части я применил игровой и соревновательный методы. Я использовал на уроке межпредметную связь (физкультура – окружающий мир). Ведущим компонентом урока являлась спортивная и игровая деятельность учащихся. Проверка усвоения учащимися материала урока показала, что основные цели и задачи урока достигнуты. Урок прошёл в дружеской и доброжелательной обстановке, чему способствовало взаимопонимание между учениками и учителем.

Результаты работы таковы

Диаграмма качества знаний и успеваемости по физкультуре

http://filippov.21428s22.edusite.ru/images/clip_image001.emz

Глава 3 **«Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом через сочетание традиционного игрового и соревновательного методов»**

Социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья населения нашей страны. Озабоченность вызывает то обстоятельство, что болезни стали широко распространяться среди школьников. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25 % ослабленных детей, то сейчас число "физиологически незрелых" новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.). Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих детей 85-90 % отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья. По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком.

В чем же причины повышенной заболеваемости?

Сегодня модным стало слово «гиподинамия». Многие понимают его упрощенно — как недостаток движения. Но это не совсем верно.

 Гиподинамия — своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе:

 «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в школе, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Так, по данным большинства исследований, 30-40 % наших детей имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависит от двигательной активности.

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы — это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в школьных учреждениях (из-за большой умственной нагрузки).

Известный физиолог Н.М. Щелованов писал: «Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма». Таким образом, детские стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов, что неизбежно ведет к ухудшению здоровья ребенка (М.Ю. Кисловская, П.К. Анохин, Л.З. Неверович и др.).

Общепринятая система физического воспитания не всегда может решить данные проблемы, так как:

        не учитывает конкретных условий всех учебных учреждений в разных регионах России:

        не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными способностями и здоровьем;

        недостаточно реализует потребности детей в движении и др.

 Слабый медицинский контроль за состоянием здоровья и физического развития детей (из-за нехватки врачей и среднего медицинского персонала) также не обеспечивает должного уровня системы физического воспитания дошкольников.

 1. Цели, задачи деятельности учителя по физической культуре

Цели:

 1. содействие всестороннему развитию личности;

 2. воспитание активно развитой личности.

Основными задачами в школе по физическому воспитанию являются:

 1. охрана и укрепление здоровья детей;

 2. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

 3. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха; тренировки и укрепления здоровья;

 4. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

5. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Решая традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей, многие учителя зачастую забывают о формировании положительного отношения и интереса школьников к занятиям физическими упражнениями и урокам физической культуры. Так же свой отпечаток, к сожалению, в последнее время накладывают рекомендации отдельных медицинских работников, неправильно трактующих термин «Освобождение от физической культуры». Учащиеся, получившие после перенесенных заболеваний справку из медицинских учреждений об освобождении от занятий физической культурой, часто не знают, что освобождение от занятий может быть только временным после острого заболевания, так как полного освобождения от оздоровительной (лечебной) физической культуры не существует, и она практически показана при любых отклонениях в состоянии здоровья. Одной из главных задач учителей физической культуры общеобразовательных школ, должна стоять задача по формированию у учащихся положительного отношения к физической культуре. Для решения этой задачи необходимо использовать все доступные средства и методы.

**Психологический аспект удовлетворенности на уроках физкультуры**

Многократно испытываемое на уроках удовлетворение приводит к возникновению удовлетворенности. К сожалению, как показывает анализ педагогической литературы, этот психологический феномен не используется для изучения отношения школьников к учению. Вместе с тем, он существенно дополняет получаемую при изучении отношений с помощью интересов и мотивов картину. Дело в том, что интересы и мотивы характеризуют в значительной степени отношение, предшествующее учебной деятельности. Удовлетворенность же возникает в процессе деятельности и, следовательно, является субъективной! Оценкой этой деятельности со стороны субъекта. Н.Р.Кузьмина отмечает, что удовлетворенность характеризует силу эмоционального отношения человека, в частности, к своей профессии. Чем больше привлекательных сторон видит человек в своей деятельности, тем более глубоким, устойчивым, положительным является его отношение к ней. И, наоборот, чем больше аспектов в деятельности не привлекает или раздражает субъект, тем белее глубоко его отрицательное отношение к ней /6

**Мотивация физкультурно-спортивных занятий**

Изучение мотивов занятий физическими упражнениями и спортом является одной из наиболее трудных и специфических сторон изучения проблемы. Её исследованием занимались А.Ц. Пуни, Ю.В. Палайма, В.А.Соколов и др. Установлено, что в основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Физкультурная активность детей обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, школьники в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности

В ряде психолого-педагогических работ указанного направления сделана попытка, раскрыть, как внешние педагогические воздействия становятся (или могут стать) реальными факторами физкультурно-спортивной активности школьников, превращаясь из объективных условий в объективный психологический ее регулятор. Следует отметить, что работ данного направления очень немного.

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Указывается также, что работе по формированию у школьников потребности в физическом совершенствовании должна быть подчинена вся система учебно-воспитательной работы школы.

**Формы и методы работы на уроках физической культуры**

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

        метод регламентированного упражнения

        игровой метод

        соревновательный метод

        словесные и сенсорные методы

Метод - это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяют на: методы расчлененного упражнения; методы целостного упражнения.

**Методы расчлененного упражнения** предполагают разучивание упражнения (его обычно называют "целевым") по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие. Этот метод применяется в следующих случаях: при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно; если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой; если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части; когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы; когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Задача построения обучения технике двигательным действиям методом расчленения сводится к решению вопросов о числе упражнений и их выборе. Решая эти вопросы, необходимо придерживаться следующих правил:

а) при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;

б) расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;

в) при расчленении обучающими упражнениями должны быть охвачены все фазы целевого упражнения;

г) для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться либо самим обучаемым, либо извне, с помощью преподавателя или обучающих устройств; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует;

д) обучающее упражнение должно содержать, возможно меньше посторонней двигательной информации, не связанной с предметом обучения.

Основные разновидности метода расчлененного упражнения:

Метод собственно расчлененного упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение ("расслаивание") отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения. С его помощью можно решать разнообразные задачи. В частности, сформировать более точные представления о движении у обучаемых, совершенствовать отдельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения, и многое другое.

По разделениям. Существует множество приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, "проводка" в изучаемой фазе движения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения и т.д.

**Метод целостного упражнения** основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, метания и др.). Он преимущественно используется: при разучивании наиболее простых упражнений; при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям; при совершенствовании и закреплении двигательных навыков. Благоприятные условия для применения целостных методов имеются также в тех случаях, когда обучаемый и педагог располагают эффективными средствами и приемами помощи и страховки. К примеру, это характерно для таких видов спорта, как спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, фристайл и другие, в которых освоение действий связаны с элементами риска, страха, преодолением отрицательных эмоций.

В настоящее время все более широкое применение в физическом воспитании и спорте находят тренажерные устройства, берущие на себя функции обучения технике движений и контроля за действиями занимающихся. Естественно, применение таких тренажеров и других технических устройств делает возможным целостное разучивание даже довольно сложных двигательных действий.

*Разновидности целостных методов:*

Собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения.

Метод целостного упражнения с постановкой частных задач. Метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена.

**Метод подводящих упражнений**, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как: самостоятельное выполнение упражнения при наличие гарантированной безопасности (применяется непосредственная страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами типа лонж и др.); выполнение упражнений с направляющей помощью; на тренажере;

**Использование игрового и соревновательного методов для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры.**

Большинство учителей считают, что, придя в школу, дети становятся взрослыми (играть нужно было в детском саду) и на уроке они должны строго выполнять все требования выдвигаемые учителем для достижения определенной цели. Мы часто забываем, что даже взрослые любят играть, а дети, тем более, не зависимо от того возраста, в котором они находятся.

Одна из главнейших функций игры – педагогическая, она издавна является одним из основных средств и методов воспитания.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры. При этом игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, баскетболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

В игре почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры.

Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности , что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Соревновательный метод обладает такой же способностью создавать положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями так же, как игровой метод.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о нем, как о подчиненном элементе общей организации занятия, во втором - о самостоятельной относительной форме организации занятий.

Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический фон, которые усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Соревновательный метод также характеризуется наличием правил ведения состязаний, что помогает избежать отрицательных эмоций при подведении итог.

В силу вышеназванных особенностей при правильной организации соревновательный метод способствует проявлению положительных эмоций и дает возможность в полной мере реализовать двигательные потребности занимающихся, что создает удовлетворенность у них данными занятиями.

Игра и соревнование, в силу присущих им психологических особенностей, вызывают сильный эмоциональный отклик у учащихся. Еще Р.Ф.Лесгафт, говоря о методике физических упражнений, подчеркивал, что однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякое желание заниматься /12 /. В настоящее время установлено, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний - монотомии и психического пресыщения.

Первое характеризуется снижением активности, потерей интереса к деятельности, развитием скуки и ослаблением внимания. Второе наоборот, характеризуется усилением психического возбуждения, появлением отвращения, раздражительности, озлобленности.

Опыт также показывает, что использование игрового и соревновательного методов упражнения нередко приводит к возникновению настолько сильных эмоций, что выполнение учебных задач урока становится невозможным. Дети теряют контроль над своим поведением, шумят, не слушают команд учителя. Сильные эмоциональные переживания долго «затухают» после окончания игры, не дают сосредоточиться на новом задании, даваемом учителем, поэтому не все учителя в полном объеме используют игровой и соревновательный методы. Не следует также забывать о том, что игры и соревнования являются физическими упражнениями и на них распределяется правило о периодической смене состава предлагаемых игр и состязаний. Это позволит не ослабить интереса учащихся к занятиям на уроках физической культуры.

Для повышения активности школьников на уроках физической культуры я устраиваю соревнования между группами учащихся в дисциплине, быстроте построения, подготовке и уборке мест занятий и т.д. Это дает очень хорошие результаты в младших и средних классах, поскольку деятельность старшеклассников в меньшей мере зависит от эмоций. В школе провожу достаточное количество внутришкольных мероприятий, многие из которых стали для нас традиционными:

- Осенний кросс (для учащихся 1-11классов);

- «Вместе с мамой, вместе с папой» (1-5 класс);

- «Румяные щечки» (начальные классы);

- «Футбол на снегу» (5-11 классы);

- «Рыцарский турнир» (мальчики 1-4 класс);

- «Веселые старты» (начальные классы);

- Школьный турнир по пионерболу (5-8 класс);

Творческий подход к применению игрового и соревновательного методов упражнения, а также соблюдение выше названных правил, позволяет создать положительный эмоциональный фон на занятиях, что способствует появлению удовлетворенности школьников уроками физической культуры.

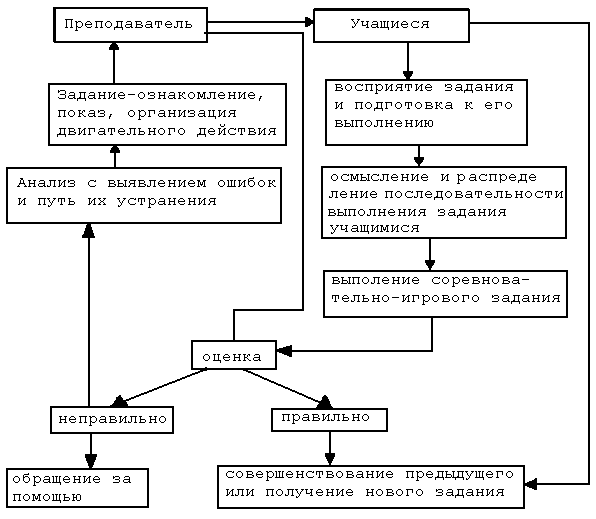
Работая в школе я столкнулся с той проблемой, что с возрастом (от младших классов к старшим) двигательная активность на уроках физической культуры у девочек снижается.

Опрос, проводимый среди учащихся, подтверждал, что удовлетворенность уроками физической культуры в сравнении с юношами у девушек гораздо ниже. Наблюдалась ярко выраженная тенденция нежелания девушек принимать участие в спортивных мероприятиях, проводимых в районе и в школе. Одной из причин снижения удовлетворенности учащиеся выдвигали малую эмоциональность и привлекательность уроков. Регулярное использование в уроке игрового и соревновательного методов, увеличение количества таких упражнений до 30-40% от времени занятий позволило наблюдать положительную динамику заинтересованности и удовлетворенности в занятиях физической культурой, как у юношей, так и у девушек. У детей возникла потребность в дополнительных занятиях физкультурой и спортом.

На данный момент в школе ведется кружок по волейболу для девушек, по баскетболу среди юношей, и где занимается 50 учащихся, 68% детей посещают спортивные секции. Учащиеся принимают активное участие в массовых спортивных праздниках, проводимых в городе и районе.

Соревновательно – игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению в обучению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Для закомплексованных детей задание даю проще, что позволяет ученику последовательно продвигаться в учении, работать с увеличением объема усвояемого материала. Форма контроля этого метода – новый подход к успеваемости (оцениваю двигательную активность ребенка на уроке). Этот метод ориентирован на обучении без принуждения, что я считаю немаловажном в физическом воспитании учащихся. Его характерная особенность – обязательное присутствие соревновательно – игровой деятельности двух противоборствующих сторон, что требует от детей проявления максимальных психологических и физических усилий. Стремления учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования. Порой ребенку приходится победить самого себя, т.е. проявить те лучшие физические и психические качества, о которых он и не подозревает или стесняется показать при посторонних. Этот метод помогает ребенку полностью раскрыться.

Схема–модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися при совершенствовании соревновательно-игрового двигательного действия



1. Удовлетворенность - это необходимый компонент отношения школьников к урокам физической культуры

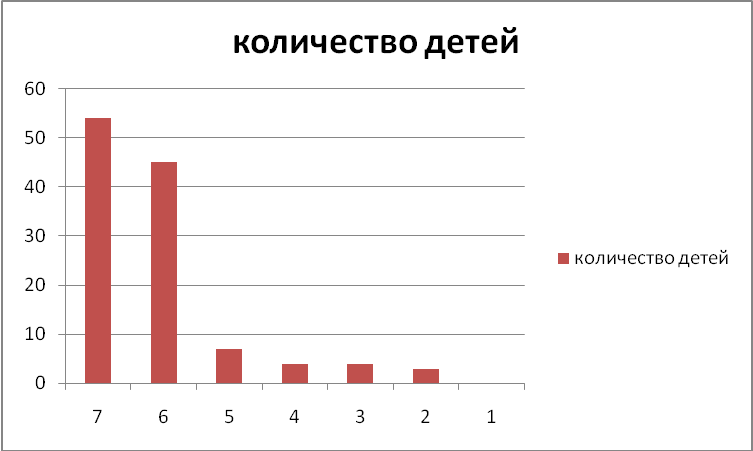
2. На уроках ученик должен, прежде всего, получать удовлетворение от того, что он делает. Поэтому педагогу, чтобы учебный процесс был более эффективным, необходимо знать о наличии у учащихся удовлетворенности уроками, а при её отсутствии, вскрыть причину неудовлетворенности.

3.Для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры педагогу необходимо использовать игровые и соревновательные методы.

**Анкета для исследования уровня удовлетворенности учащихся уроками физической культуры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Баллы | Варианты ответов |  |
| 7 | Очень доволен |  |
| 6 | Доволен |  |
| 5 | Скорее доволен, чем не доволен |  |
| 4 | Не знаю |  |
| 3 | Скорее не доволен, чем доволен |  |
| 2 | Не доволен |  |
| 1 | Совсем не доволен. |  |
|  | | |

**Исследование уровня удовлетворенности учащихся уроками физической культуры в 2016 году**

****

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изучение специальной литературы и результаты наших исследований подтверждают мнение ученых о том, что на начальных этапах обучения в школе необходимо заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Развитие физических качеств на уроках физической культуры должны носить циклический комплексный характер, который обеспечит кумулятивный эффект и позволит повысить уровень физической подготовленности.

Результаты исследования позволили выявить удовлетворительный уровень физической подготовленности учащихся и определить пути его повышения.

Процесс физического воспитания позволяет вооружить школьников многообразными знаниями в области физической культуры и спорта и смежных с ней отраслями знаний (медицины, психологии, педагогики), что удовлетворяет позновательные потребности учащихся и этим самым делает процесс физического воспитания привлекательным, формирующим осознанную потребность в двигательных действиях

Список использованной литературы:

1.Гужаловский А.А.- Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн: Нар. Асвета, 1978.- 257с.

2. Дешле С.А. – Развитие ловкости у младших школьников //Физическая культура в школе.- 1982г.- № 8.-С.19-21.

3. Дешле С.А. – Развитие силовых способностей у учащихся 1-3 кл. //Физическая культура в школе.- 1982г.- № 4.-С .29-34.

4. Ермолаева М.В. Проблема удовлетворенности от работы в исследованиях зарубежных психологов //Новые исследования в психологии. – М: Педагогика, 1980. -№2

5. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: 2001

6. Ильин Е.П. Удовлетворенность деятельностью как социально-психологический феномен //Психофизическое изучение учебной и спортивной деятельности. –Л.: ЛГПИ, 1985

7. Ильин Е.П., Лихачев Л.В. Типы зависимостей общей удовлетворенности занятиями физическим воспитанием и спортом от частных видов удовлетворенности.–Л.: ЛГПИ, 1985

8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов по спец.№2114 «Физическое воспитание». –М.: Просвещение, 1987.

9. Кузьмина Н.В. Методы исследования педагогической деятельности. –Л.:ЛГУ, 1970.

10. Карпушин В.А. Пути повышения эффективности обучения учащихся движениям на уроках физической культуры в 4-8 классах// Вопросы совершенствования физического воспитания учащейся молодежи. –М., 1979.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: 1991.

12.Теория и методика физической культуры. Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: 2004.

Приложение

**О влиянии двигательной активности на интеллект ребенка**

Как взаимосвязаны физическое и интеллектуальное развитие детей? Далеко не все знают, как двигательная активность влияет на интеллект ребенка. К тому же, школа, где проходит большая часть обучения ребенка, не поощряет физическую активность детей: "Сиди смирно!", "Не крутись на уроке!" - подобные замечания ученики часто слышат от учителей. Если бы движение было так важно для интеллектуального обучения, неужели бы школы его игнорировали?

Между тем многими исследователями установлено, что в результате двигательной деятельности улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность человека.

 Однако, ориентируясь на исследования последних лет, нами обнаружено, что двигательная активность с поступлением детей в школу резко падает. По одним данным на 50%, а по другим - почти на 90%. Ребенок "играющий" резко превращается в ребенка "сидячего". Два часа в неделю, отводимые для занятий физической культурой, не восполняют потребности в движении у учащихся, что, в свою очередь, отрицательно сказывается как на их органической жизни, так и на протекании психических процессов. Доказательством сказанного могут служить выводы С.Н. Труфановой, которая отмечает, что "...движение - это путь не только к здоровью, но и к интеллекту".

Имеются данные о том, что систематически высокая двигательная активность в режиме учебного дня учащихся, непосредственно повышая функциональную деятельность мышечного аппарата, положительно сказывается на их психической сфере, что научно подтверждает эффективность направленного воздействия через двигательную систему на центральный нервный аппарат и его умственные функции. Вместе с тем, оптимальное использование двигательной активности учащихся, содействует росту уровня умственной работоспособности в учебном году.

Большой ошибкой будет считать, что тело и ум - отдельные, обособленные сущности. Правда, напротив, состоит в том, что отдельные сферы развития ребенка - физическая, социальная, эмоциональная и интеллектуальная - не развиваются обособленно друг от друга. Развитие чего-то одного оказывает влияние на все сферы в комплексе.

Исследования показывают, что движение - наиболее предпочитаемая детьми форма обучения. Например, такие пространственные понятия как высоко-низко, далеко-близко, лево-право и т.д. дети лучше усваивают, совершая соответствующие действия: высоко подпрыгнуть, низко наклониться; далеко бросить мячик и т.д.

Эйнштейн в свое время сказал, что "обучение - это экспериментирование, все остальное - просто информация". Также можно привести высказывание Конфуция: "Что я услышал - я забыл. Что я увидел - я помню. Что я сделал - я знаю".

Современные же модели обучения и воспитания не обеспечивают целостного, интегративного воздействия на личность с целью ее гармоничного развития. Физическое и интеллектуальное развитие детей осуществляется локально, не сопрягаясь в достаточной степени между собой при воздействии на психоэмоциональную, духовную и интеллектуальную сферы детей.

**Основные методики выполнения упражнений на развитие базовых физических качеств.**

Быстрота.

 Быстрота развивается при выполнении кратковременных упражнений с максимальной скоростью.

 При этом необходимо помнить, что при выполнении этих упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

 1. Быстрота не может развиваться у человека если он утомлен. В следствие этого упражнения на развитие качества быстроты следует выполнять на занятиях в первую очередь, т.е. первыми. Это качество лучше воспитывается в эмоциональных, соревновательных условиях (эстафеты, игры, групповые старты и др.). Частота сердцебиений в предложенных упражнениях варьирует в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся в пределах 170-180 ударов в минуту.

 2. При выполнении нового, плохо освоенного упражнения не надо стремиться выполнить его с предельной скоростью.

 3. Выполняя упражнение на быстроту, необходимо обращать внимание на умение занимающегося расслаблять мышцы не участвующие в основном двигательном акте (например, техника бега на 100 метров у высококвалифицированных спринтеров и школьников). У последних, лицо перекошено, руки напряжены и др.

 4. Отдых между упражнениями на быстроту должен быть достаточно продолжительным и занимать - 3-5 и более минут. Необходимо обучать занимающегося, при выполнении упражнения, умению хорошо настраиваться на каждую очередную попытку

Силовые способности.

При воспитании этих способностей у человека необходимо определить упражнения, в которых проявляется сила. Создать представление у занимающихся о методических аспектах при выполнении упражнений на развитие силы. К основным из них относятся:

 1. Величина отягощения должна быть такая, чтобы учащийся мог выполнить не менее 4-х повторений этого упражнения в одном подходе. При этом частота сердечных сокращений у него должна быть не более 170 ударов в минуту. Лучше всего если учащийся сможет выполнить 8-12 повторений в предложенном упражнении. Можно объяснить учащимся, что нецелесообразно применять упражнение - отжимание в упоре лежа - для развития силовых возможностей, если оно выполнено им не более 2-х повторений в одном подходе. Для этого необходимо предварительно укрепить мышцы рук с помощью других, адекватных силовым возможностям занимающегося, других упражнений и только затем использовать это упражнение для развития силовой выносливости.

 2. В каждом подходе, для развития силовых качеств, необходимо повторять выполнение упражнений до "отказа".

 3. Интервалы отдыха между подходами должны быть не более 2-3 минут.

 4. После выполнения упражнений на силу желательно выполнить несколько упражнений на расслабление мышц и гибкость отдельных звеньев тела.

 5. В недельном микроцикле следует рационально чередовать упражнения на быстроту, силу и выносливость. В силу возрастных особенностей учащихся (например, учащихся 3-х классов) воспитание силы у них осуществляется преимущественно использованием непредельных отягощении (чаще всего с использованием собственного веса тела) с предельным числом повторений. Поэтому все упрощенные правила выполнения упражнения на силу даются применительно указанного метода развития силовых возможностей занимающее

Выносливость.

 Это качество человека представляется - как способность длительно выполнять упражнение и противостоять утомлению. Существует два вида выносливости: общая и специальная. На первой из них остановимся более подробно ниже. Необходимо заметить, что выносливость можно развивать с помощью практически любых физических упражнений, но лучше всего с помощью упражнений из циклических видов спорта - ходьбы, бега, плавания, езде на велосипеде, ходьбы на лыжах, бега на коньках, подвижных и спортивных игр. При дистанционном выполнении упражнений на выносливость без перерывов, их необходимо выполнять в среднем и медленном темпе. При этом частота сердечных сокращений не должна превышать 150 ударов в минуту, что вполне обеспечивает оптимально работу организма занимающегося в течение - 10-15 минут. Это качество можно развивать с помощью выполнения простейших гимнастических упражнений, выполнение которых необходимо производить без перерыва. Такой способ выполнения упражнений на выносливость называется "поточное" выполнение упражнений. Используя этот метод необходимо акцентировать внимание занимающихся на теоретико-практических занятиях, что именно он является основным на первых парах развития этого качества. Продолжительность такого комплекса упражнений также должна составлять 10-15 минут. Обратить внимание учащихся и на то, что при выполнении упражнений на выносливость необходимо концентрировать свои усилия на правильном дыхании: не задерживать его, в случае необходимости дышать через нос и рот одновременно. При этом необходимо расслабить просто нижнюю челюсть, акцент сделать на полноценный выдох (при произвольном вдохе). Интенсивность упражнений на выносливость учащимся младших классов объяснить трудно. Вместе с тем при этом можно дать такую рекомендацию: скорость выполнения должна быть такой, чтобы учащийся при выполнении упражнения мог разговаривать или дышать через нос

Гибкость.

 Под гибкостью понимаются морфологические и функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющих амплитуду различных движений человека. Этот термин более приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах тела. При рассмотрении гибкости в отдельных суставах, правильнее говорить о подвижности в них (подвижность в голеностопных, локтевых, плечевых суставах и др.). Это качество человека является необходимой основой эффективного совершенствования в виде деятельности, связанной с техническим совершенствованием в большинстве локомоций движения. При недостаточной гибкости у человека резко усложняется и, конечно же, замедляется процесс освоения двигательных навыков, столь необходимых в спортивной деятельности и быту индивида. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, приводит к ухудшению внутримышечной и межмышечной координации, снижению экономичности работы. При этом часто является причиной повреждения мышц и связок, т.е. спортивного травматизма. В качестве методических основ развития гибкости можно широко использовать в занятиях общеподготовительные упражнения, с элементами сгибаний и разгибаний, наклонов и поворотов туловища. Эти упражнения направлены на повышение подвижности во всех суставах и осуществляются без учета специфики вида деятельности. Вспомогательные упражнения подбираются с учетом специфики рода деятельности (например, вида спорта).

 Упражнения на гибкость могут носить активный, пассивный и смешанный характер. Арсенал средств, применяемых для развития гибкости, также разделяется на развивающие пассивную, активную и смешанную гибкость. Развитию активной гибкости способствуют упражнения, выполняемые как без отягощении, так и с отягощениями. К ним относятся маховые и пружинящие движения, рывки и наклоны. Отягощения повышают эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движения, за счет использования силы инерции. Наряду с использованием таких упражнений в отдельных частях урока, они могут составлять программы отдельных тренировочных занятий. Однако упражнения на гибкость часто включаются в комплексные занятия, в которых наряду с развитием гибкости планируется развитие и других качеств, например, силы. Упражнения на гибкость могут составлять и значительную часть утренней гимнастики и мероприятий, проводимых в режиме дня учащихся. При планировании работы по развитию гибкости необходимо иметь в виду, что активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее пассивной (с помощью партнера, отягощении и др.). Разное время требуется и на развитие подвижности в разных суставах. Этот показатель зависит от многих факторов: от структуры сустава и мышечной ткани, возраста ребенка, а в конечном счете - от построения тренировочных воздействий. В зависимости от характера упражнений, применяемых для развития гибкости, особенностей конкретного сустава, возраста и пола учащегося, темпа движений продолжительность упражнений может колебаться в пределах от 20 секунд до 2-3 минут. При этом активные статические упражнения непродолжительны. Пассивные сгибательные и разгибательные движения могут выполняться длительное время

Координационные способности.

Координационные способности это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

 В структуре координационных способностей человека выделяют:

а) способность к овладению новыми движениями;

б) умение дифференцировать и управлять различными характеристиками движений;

в) способность к комбинациям и импровизации в процессе проявления конкретной двигательной деятельности.

При разучивании новых двигательных действий (основополагающие принципы построения программ в Общеобразовательных средних школах) необходима способность к сложно координационной двигательной сфере (спортивных играх, единоборствах и др.), т.е. там, где двигательная деятельность учащегося характеризуется особенно большим разнообразием и значительной координационной сложностью. Способность школьника дифференцировать и управлять различными характеристиками движений проявляется в плавности движений, способности удерживать равновесие и др. Способность к комбинациям и импровизации в процессе выполнения конкретного двигательного задания является одним из важнейших факторов, определяющих результативность и скорость в овладении сложно координационными действиями индивида. Высокий уровень координационных способностей позволяет учащемуся более быстро овладевать новыми двигательными навыками, рационально к тому же использовать имеющийся запас навыков и двигательных качеств силы, быстроты, гибкости в конкретных ситуациях и сложно координационных двигательных заданиях. Чем больше количество, разнообразие и сложность основных навыков у человека (что обычно называют его двигательной базой), тем быстрее и эффективнее приспосабливается он к неожиданным условиям, при решении сложных двигательных задач, тем адекватнее реагирует он на требования возникающей ситуации. Основными методическими подходами и особенностями упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, являются их нетрадиционность, сложность, новизна, возможности решения многообразных и неожиданных двигательных задач. Состав средств для повышения координационных способностей определяется тесной связью накопления большого многообразия двигательных навыков и выработкой необходимых связей с оперативностью их объединения в сложные двигательные действия. Учитывая некоторую "обеднённость" специальных средств в видах деятельности учащихся в циклической работе (лыжные гонки, плавание, конькобежный спорт и др.) основой методических подходов координационных способностей становятся использованием факторов разнообразия привычных, а в подавляющем большинстве заимствованных действий с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к более широкой координации движений. Относительно сложно координационной деятельности (спортивные и подвижные игры, единоборства и др.) отмечается исключительное многообразие характерных для них специальных упражнений, которые позволяют успешно решать задачи повышения координационных способностей учащихся, параллельно с развитием базовых физических качеств и др. видами их подготовки. При этом необходим постоянный контроль за темпом и ритмом движений, за динамическими и пространственно-временными параметрами.

***Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы моё тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться, — признание великого французского мыслителя Ж. Ж. Руссо как нельзя лучше показывает взаимосвязь мозга с движением.***