

**Развитие двигательных навыков
на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности**

/автореферат/

Здоровых А.А.,

учитель физической культуры

муниципального общеобразовательного учреждения

Маслянской средней общеобразовательной школы

Сладковского муниципального района

Введение

Переустройство российского общества, коснувшееся и отрасли «Физическая культура» ставит во главе всей проблемы вопрос о состоянии здоровья и физического развития детей и учащейся молодежи. При этом понимается, что физическая культура, здоровый образ жизни, активные занятия спортом «должны стать надежной защитой, способной помочь детям адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности, противостоять непрерывно ухудшающейся экологической обстановке» (Л.И. Лубышева, 1996). Как отмечают М.И. Семенов (1979-1983), Е.П. Ильин (1987, 1989), А.А. Нестеров (1989, 1994), В.И. Лях (1990, 1992), В.К. Бальсевич, (1996) и др., в основу принципов реорганизации работы по физической культуре должны быть положены идеи развития личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-тренировочного процесса на основе применения современных педагогических, психологических и физиологических теорий обучения, воспитания и развития личности.

Основой реорганизации системы физического воспитания является преодоление единообразия содержания, форм и методов обучения в физическом воспитании, что дает возможность обеспечения всем занимающимся доступа к основам физической культуры, строить учебный процесс с использованием разнообразных методов и средств обучения для развития двигательных способностей детей с различным уровнем подготовленности школьников. Как считает В.К.Бальсевич (1992), в основу методики организации физической подготовки школьников должна быть положена концепция тренировки (научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека). Выносливость, сила, ловкость могут быть приобретены путем тренировки, на основе целенаправленного организованного процесса адаптации организма школьника к физическим нагрузкам необходимого объема и интенсивности.

В рамках тренировочного процесса могут и должны решаться задачи моторного обучения, овладения двигательными умениями и навыками. Отсюда необходимость дифференциации содержания, объема и интенсивности физических нагрузок в связи с

моторными способностями и возможностями учащихся. К тому же есть и прямая зависимость интеллектуальной успешности школьников от их мышечной деятельности.

На основе теоретического освещения данного вопроса был сделан вывод, что планомерное развитие двигательных навыков существенно влияет как на состояние здоровья детей, так и на уровень их учебной успешности по всем предметам учебного плана.

Анализ литературы и собственной педагогической практики позволил выделить противоречия между важностью проблемы здоровьесбережения школьников и недостаточностью внимания к физической культуре как к учебному предмету, позволяющему развивать жизненно важные для человека двигательные навыки.

Вышесказанное позволило предположить, что повышение двигательных нагрузок благоприятно скажется на учебной деятельности и здоровье школьников.

Исходя из этого была выбрана **тема исследования: развитие двигательных навыков на уроках физкультуры и во внеурочной деятельности для улучшения здоровья детей.**

Объект исследования: процесс преподавания физической культуры в школе.

Предмет исследования: развитие двигательных навыков школьников в процессе обучения.

Цель исследования: формирование эффективной системы здоровьесбережения при условии нормализации двигательного режима.

Задачи исследования:

1. Увеличить плотность уроков физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности за счет индивидуализации и дифференциации нагрузок.
2. Расширить контингент учащихся, посещающих спортивные секции.
3. Апробировать максимально большее количество приемов и методов, направленных на развитие двигательных навыков.
4. Своевременно проводить мониторинг здоровья и учебной успешности для коррекции двигательных нагрузок.

Глава 1. Теоретические основы исследования

Формирование и совершенствование двигательной функции возможно путем педагогического воздействия при соблюдении основных условий обучения и требований к двигательным действиям и развитию основных физических качеств школьника. Чем выше уровень развития физических качеств, тем успешнее формируются двигательные навыки, двигательные функции. Чем богаче двигательный опыт школьников, тем большим запасом условно-рефлекторных связей они владеют, тем быстрее формируются у них формы движений.

В физическом воспитании школьников важно не упустить чувствительные периоды в развитии специальных физических качеств. Это координация, скоростно-силовые качества. При оптимальной организации воспитания специальных физических качеств

подростка организм легко поддается тренирующим воздействиям. Важно в этом периоде при воспитании специальных физических качеств избежать чрезмерно узкой форсированной нагрузки, которая дает быстрый спортивный результат, но при недостаточном закреплении выполнения технических действий, в итоге оказывается малоперспективной. При тренировке специальных качеств подросткам необходимо включать разновидности различных видов спорта, сходных по характеру выполнения основного движения. Также для тренировки специальных физических качеств школьников необходимо включать виды спорта, акцентированные на развитие основных физических качеств. В школьной программе это может быть для тренировки скоростно-силовых качеств игра в футбол, баскетбол и волейбол; для тренировки выносливости можно включать все локомоторные виды спорта - велосипед, лыжи, бег; для тренировки координационных способностей и точностных координационных движений можно использовать большой и малый теннис, дартс, виды точностных попаданий; для воспитания ритма можно использовать гимнастические упражнения, спортивные танцы, аэробику, ритмику. Для тренировки скорости мыслительных процессов, оперативной памяти, выбора тактических действий - игра в настольные игры - шашки, шахматы, логические игры, работа с картой местности, ориентирование по компасу.

Многообразие видов спорта, применяемых в физическом воспитании школьников соответствует основной цели физического развития. Другими словами, на основании общего физического развития можно целенаправленно воспитывать специальную работоспособность, развивать специальные физические качества, на основе которых и строятся технические действия и навыки.

Физические упражнения – двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. При выполнении отдельно взятого физического упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и развивающего эффекта. Необходимо многократное повторение упражнения (наличие двигательной деятельности) с тем, чтобы усовершенствовать движение или развить физические качества. Выделяют разные виды эффектов, возникающих в организме и психике человека в результате применения физических упражнений (по Т.Ю. Круцевич):

- 1) в зависимости от решаемых задач различают образовательный, оздоровительный, воспитательный, функционально-развивающий, рекреационный, реабилитационный эффекты;

- 2) в зависимости от характера применяемых упражнений он может быть специфическим и неспецифическим (общим);
- 3) в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции) существует: силовой, скоростной, скоростно-силовой, аэробный, анаэробный и другие виды эффектов;
- 4) в зависимости от достигнутых результатов эффект может быть положительным, отрицательным или нейтральным;
- 5) в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме, эффект может подразделяться на срочный, который возникает после выполнения одного или серий упражнений в одном занятии; отставленный (текущий) появляющийся после нескольких занятий, кумулятивный (суммарный), который проявляется после какого-то длительного этапа, периода занятий.

Глава 2. Практическая реализация

Опыт деятельности в качестве учителя физической культуры и руководителя спортивных секций обеспечил возможность на практике проверить и реализовать положения разработанной концепции.

- Целью физического образования мыслится всестороннее и гармоничное развитие личности, а не приобретение каких-либо навыков или достижение спортивного результата.
- Подбираются средства физического образования в зависимости от задач, стоящих перед ним. Упражнения должны полностью соответствовать анатомическому строению человеческого тела, его физиологическим функциям и педагогическим требованиям. Физические упражнения должны систематизироваться в зависимости от педагогических задач, а не от формы движений и снарядов.
- При подборе упражнений строго учитываются возрастные, половые и другие индивидуальные особенности занимающихся лиц.
- При любых условиях соблюдается принцип постепенности и последовательности, нарушение которого приносит вред.
- Предпочтительны физические упражнения естественные, взятые из практики.
- Физическое развитие тесно связано с умственным образованием и нравственным воспитанием молодежи.

- Есть система работы, направленная на то, чтобы занимающиеся осознали назначение и пользу каждого двигательного навыка, поэтому основным методом обучения является объяснение, а не показ, где возможно простое подражание.
- Недостаток учебных часов, отведенных на физическую культуру, компенсируется внеклассной работой по предмету, занятиями в спортивных кружках и секциях /работа учителя физической культуры в качестве руководителя спортивной секции или кружка, тренера по какому-либо виду спорта позволяет значительно расширять рамки школьной программы, охватить большее количество видов спорта и поставить более конкретные задачи для каждого занимающегося/.

Результаты работы в данном направлении

Учебная деятельность

Процент общей успеваемости школьников составляет 100%; качественной – от 88 до 100 %.

Выпускники школы уверенно поступают в учреждения высшего профессионального образования, где физическая культура предлагается в качестве вступительного экзамена.

Внеурочная деятельность

Воспитанники регулярно принимают участие и являются победителями и призерами районных, зональных, областных, окружных, Всероссийских спортивных соревнований по русской лапте, гиревому спорту, баскетболу, дзюдо, рукопашному бою, военно-прикладным видам спорта. Наиболее значимые победы – 2 место на Первенстве России по армейскому рукопашному бою (2002 г.), 2 место на Первенстве Вооруженных Сил России среди юношей (2003 г.), два первых места на Всероссийских турнирах по дзюдо (2004, 2006 г.), 1 место на Кубке России по армейскому рукопашному бою (2009 г.), два 1 места на Первенстве России по дзюдо среди юниоров до 20 лет, 1 место на Первенстве России по дзюдо среди юниоров до 23 лет; среди обучающихся – четыре победителя Уральского Федерального округа по рукопашному бою (2005 г.), победитель Первенства Уральского Федерального округа по дзюдо (2007 г.), вице-чемпион Тюменской области по дзюдо среди взрослых, пятеро членов сборной Тюменской области по дзюдо и армейскому рукопашному бою.

Ежегодно школьники принимают участие в районных военно-полевых сборах, высокие результаты их участия в сменах областного оборонно-спортивного лагеря: четыре раза взвод специализированного факультативного класса «Русич» признавался лучшим по итогам работы смены.

Шесть питомцев являются кандидатами в мастера спорта, 1 выполнил норматив мастера спорта России по армейскому рукопашному бою. Среди бывших учеников есть кадровые военные, тренеры; юноши, призванные в ряды российской армии проходят службу в элитных частях, имеют благодарности командования. В своей дальнейшей жизни выпускники продолжают активно участвовать и добиваться значительных высот в

спортивных соревнованиях различного уровня (О. Антонов - чемпион воздушно-десантных сил по армейскому рукопашному бою, Е. Шаймерденов – призер Чемпионатов России среди юридических учебных заведений).

Здоровых А.А., учитель физической культуры
МОУ Маслянская СОШ Сладковского района
Тюменской области

Моя педагогика

эссе

Педагог – ведущий за руку, ведущий за собой. Очень важно знать, куда вести и как вести ребенка, который вам доверяет, который с вашей помощью надеется добиться чего-то значимого.

Физическая культура является дисциплиной педагогической. Она имеет свое содержание, теорию, историю, методику преподавания, область научных исследований.

Физическая культура как педагогическая дисциплина предъявляет к педагогу специфические требования. Он должен хорошо знать ее оздоровительные, образовательные и воспитательные возможности, пользоваться специальной терминологией, обеспечивать предупреждение физических и психологических перегрузок, возможных травм на занятиях, хорошо владеть методами обучения, обладать большим спектром различных форм занятий, в том числе урока, уметь использовать физические упражнения как инструмент мониторинга психомоторных способностей детей, необходимых для успешного овладения приемами какого-либо вида спорта, трудовыми, военно-прикладными двигательными действиями и др.

На основе изучения работ П.Ф. Лесгафта, К.Д. Ушинского, Е.А. Поковского, Д.И. Писарева, М.И. Семенова, Е.П. Ильина, А.А. Нестерова, В.И. Ляха, посвященных физической культуре, с учетом собственного опыта работы в области физической культуры и спорта, выделяю несколько основных концептуальных идей своей педагогической деятельности:

- Целью физического образования является всестороннее и гармоничное развитие личности, а не приобретение каких-либо навыков или достижение спортивного результата.
- Подбирать средства физического образования необходимо в зависимости от задач, стоящих перед ним. Упражнения должны полностью соответствовать анатомическому строению человеческого тела, его физиологическим функциям и педагогическим требованиям. Физические упражнения должны систематизироваться в зависимости от педагогических задач, а не от формы движений и снарядов.

- При подборе упражнений надо строго учитывать возрастные, половые и другие индивидуальные особенности занимающихся лиц.
- При любых условиях необходимо соблюдать принцип постепенности и последовательности, нарушение которого приносит вред.
- Сами физические упражнения должны быть естественными, взятыми из практики.
- Физическое развитие должно быть тесно связано с умственным образованием и нравственным воспитанием молодежи.
- Очень важно, чтобы занимающиеся осознавали назначение и пользу каждого двигательного навыка, поэтому основным методом обучения считаю объяснение, а не показ, где возможно простое подражание.
- Недостаток учебных часов, отведенных на физическую культуру, должен обязательно компенсироваться внеклассной работой по предмету, занятиями в спортивных кружках и секциях. Работа учителя физической культуры в качестве руководителя спортивной секции или кружка, тренера по какому-либо виду спорта позволяет значительно расширять рамки школьной программы, охватить большее количество видов спорта и поставить более конкретные задачи для каждого занимающегося.

Все это должно приблизить учащихся к пониманию, что занятия физической культурой спортом есть жизненная необходимость.

