

Описание педагогического опыта работы

Цынгаевой Натальи Васильевны

учителя физической культуры и ОБЖ

Муниципального общеобразовательного учреждения Средняя общеобразовательная школа №7 имени И. А. Кобеляцкого п. Чульман Нерюнгринского района

«Развитие физических качеств учащихся в урочной деятельности через подвижные игры»

Содержание..

1. Введение

1.1. Актуальность и перспективность опыта.

2. Развитие физических качеств учащихся в урочной деятельности через подвижные игры

2.1. Подвижные игры

2.2. Физическая подготовка в подвижных играх

2.3. Специальная физическая подготовка

2.4. Ведущая педагогическая идея

2.5. Технология опыта.

3. Заключение

4. Список литературы.

Введение.

Физическая культура – часть образа жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, жизни в семье, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

В условиях современного мира с появлением устройств облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также различного рода заболеваниям. Физическая культура воспитывает в человеке выносливость, целеустремленность, желание побеждать, ну и, конечно же, поддерживает его организм здоровым, сильным и ловким, то есть укрепляет организм.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Резко «помолодели» многие болезни, гиподинамия стала бичом века, наши дети «потолстели», до 60% школьников уже не могут по состоянию здоровья заниматься спортом, на коньки и лыжи становятся лишь изредка.

Физическая культура входит в жизнь человека с раннего возраста. Она выполняет ряд важнейших функций: развивающую, воспитательную, образовательную, оздоровительно-гигиеническую, общекультурную. Для школьников развитие физических качеств имеет огромное значение. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм, как здорового школьника, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред. Недостаток необходимых ребенку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

Таким образом, физическая культура в школе, первостепенной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого ребенка и занимать достаточно важное место в школе. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, подвижные и спортивные игры. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности школьников. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают современные школы, где в основу преподавания положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраивают в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания школьников. Качественное преподавание предмета делает его интересным и помогает воспитать характер школьника.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний о физической культуре. Без знания методики физической культуры невозможно четко и правильно выполнять задания, а следовательно эффект от выполнения упражнений уменьшится, если не совсем пропадет.

Когда анализируют работу учителя, то на первый план выдвигают интегральное (объединенное) качество - учительское мастерство. В основе мастерства - сплав личной культуры, знаний и кругозора учителя с педагогической техникой и передовым опытом.

[9]

Чтобы овладеть мастерством, надо многое знать и уметь. Нужно знать теорию, уметь пользоваться эффективными технологиями учебно-воспитательного процесса, правильно выбирать их для каждой конкретной ситуации, диагностировать, прогнозировать и проектировать процесс заданного уровня и качества. [3]

Секрет успеха опытных учителей - в умении управлять деятельностью учащихся. Решение этой проблемы кроется в использовании методов обучения школьников, базирующихся на передовых представлениях детской психологии. Для педагога представляется

возможность вкладывать не только свои знания по предмету, но и также подходить к предмету с творческой стороны, увлекая ребят в мир физкультуры. Ведь трудно долго поддерживать интерес на уроках при однообразной и монотонной работе. Повышение уровня физической культуры учащихся в дидактическом процессе диктуется необходимостью повышения физической активности школьников и стимулирования их интереса к предмету. И здесь приходит на помощь современным учителям игра – одно из древнейших, и, тем не менее, актуальных методов обучения.

В последнее время в педагогике, так же как и во многих других областях науки происходит перестройка практики и методов работы, в частности, все более широкое распространение получают различного рода игры. С чем же связан повышенный интерес педагогов к применению игровых методов в обучающем процессе? В первую очередь, внедрение в практику игровых методик напрямую связано с рядом общих социокультурных процессов, направленных на поиск новых форм социальной организованности и культуры, взаимоотношений между учителем и учащимися. В настоящее время появилось целое направление в педагогической науке – игровая педагогика, которая считает игру ведущим методом воспитания и обучения детей школьного возраста и поэтому упор на игру (игровую деятельность, игровые формы, приемы) – это важнейший путь включения детей в учебную работу, способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательное воздействие и нормальных условий жизнедеятельности. В последние годы вопросы теории и практики дидактической и подвижной игры разрабатывались и разрабатываются многими исследователями и методистами: А.П. Усовой, Е.И. Радиной, Ф.Н. Блехер, Б.И. Хачапукидзе, З.М.Богуславской, Е.Ф.Иваницкой, А.И.Сорокиной, Е.И.Удальцовой, В.Н. Аванесовой, А.К.Бондаренко, Л.А.Венгером, Л.П.Матвеевым, Ю.П. Портновым. Во всех исследованиях утвердилась структура игрового процесса, основные формы и методы руководства дидактическими и подвижными играми. [11]

Эта работа представляет собой анализ психолого-педагогического материала по проблеме игровой методики обучения на уроках физической культуры, практическое исследование, направленное на выявление эффективности применения подвижной игры и анализа проведенного эксперимента.

В данной работе решается проблема особой важности - это развитие интереса и активности на уроках физической культуры с применением подвижной игры. Мы попытаемся проследить такой вид деятельности, который обеспечивает результативность урока, активность учащихся, т.е. мотивирует учащихся на дальнейшую деятельность. Таким образом, тема данной выпускной работы актуальна и посвящена игре как средству

развития физических качеств. Настоящая исследовательская работа «Подвижные игры как средство развития двигательных качеств младших школьников» предназначена для педагогов продленного дня, учителей физической культуры специальных (коррекционных) школ.

Проблема: каковы педагогические условия, способствующие развитию двигательных качеств младших школьников.

Тема: «Подвижные игры как средство развития двигательных качеств младших школьников».

Цель работы: определение и экспериментальная проверка методики проведения подвижных игр, как средство развития двигательных качеств младших школьников.

Задачи:

- 1) Проанализировать методическую и психолого-педагогическую литературу по выбранной теме.
- 2) Изучить и подобрать соответствующие игровые методики.
- 3) Выявить изменения, в результате применения подвижных игр, как средства развития двигательных качеств младших школьников на уроках физической культуры.

Объект исследования: двигательные качества младших школьников.

Предмет исследования: использование подвижных игр, как средство развития двигательных качеств младших школьников.

Гипотеза: результативность, по проблеме развития двигательных качеств младших школьников на уроках физической культуры, можно осуществить, выполнив ряд поставленных задач.

1. Актуальность и перспективность опыта.

Одной из важнейших целей физической культуры в современной школе является «развитие основных физических и моральных качеств и повышение физической подготовленности учащихся...»

Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям.

У школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях научно технических революций, значимость различных координационных способностей постоянно возрастает. Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять

собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья.

Из года в год отмечается большое количество простудных заболеваний среди учащихся. Школьники пропускают уроки, а затем освобождаются от уроков физической культуры. Анализ ситуации в школе показывает, что необходимо найти способы и методы для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Использование здоровьесберегающей технологии на уроках физической культуры являются основой формирования здорового образа жизни учащихся.

В «Методических рекомендациях о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации» указано, что «при разработке содержания образования целесообразно учитывать:

1) культурно – исторические традиции региона;

2) основные направления:

- оздоровительное

- спортивное

- общеразвивающее направление

Эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения учащихся к их выполнению. Когда ученик проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить более успешно.

Спортивная игра, в силу присущей ей психологической особенности, вызывает сильный эмоциональный отклик у учащихся. Поэтому, играя учащиеся с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

Основную часть предмета занимают спортивные игры. Спортивные игры – это виды игровых состязаний, в основе которых лежат различные технические и тактические приемы поражения определенной цели спортивным снарядом в процессе противоборства двух или нескольких команд. Спортивные игры регламентируются официальными правилами. Большинство спортивных игр представляет собой комплексы естественных движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары и т.п.), выполняемые игроком или взаимодействующими партнерами в борьбе с соперником и направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу. Во многих спортивных играх спортсмены вступают в непосредственную, контактную борьбу.

Широкое распространение спортивные игры заслужили своей доступностью, относительной простотой содержания и организации, силой эмоционального воздействия на участников и зрителей.

1. Развитие физических качеств учащихся в урочной деятельности через подвижные игры

2.1. Подвижные игры- одно из основных средств физического воспитания детей.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это прежде всего двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские года. Играя дети, усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания. Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то самое значение, которое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Какой ребенок в игре, такой с многих взглядов она будет в работе.

Ведь для детей игры – это их непосредственная жизнь, а учитель с помощью игр формирует в них черты характера. С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего скорость и ловкость.

Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные качества.

Каждый учитель физической культуры должен помнить, что он проводит подвижную игру для решения определенных практических задач. Даже в тех случаях, когда игра проводится для эмоциональной разрядки или повышения интереса школьников к урокам физической культуры, нельзя допускать стихийных моментов в ее организации и проведении. Постановка, формулировка и технология решения педагогической задачи подвижной игры в каждом конкретном случае имеют глобальное значение.

Для качественного решения поставленной задачи необходима этапность педагогических процедур:

- решения педагогической задачи включает рассказ и показ, обязательное предостережение от характерных ошибок, возможность которых наиболее вероятна на данном отрезке процесса обучения.

- совпадает с процессом непосредственно течения игры, где поправляются ошибки.

Процесс обучения переплетается с судейством и воспитательными моментами.

- проводится после окончания игровых действий. Здесь, как и на первом этапе, необходимо отделить анализ результатов игрового процесса от анализа допущенных ошибок – они не должны пересекаться и мешать друг другу.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

В педагогической практике существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная.

Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль учителя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентирование содержания и объема игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра. Проведение подвижных игр на уроках физической культуры считаю наиболее рациональным развитием физических качеств у детей младшего школьного возраста. Подвижная игра – это высшая ступень детского развития, человека этого периода (от детства до начала отрочества), ведь она есть произвольное изображение внутреннего мира, изображение его по его собственной необходимости и потребности, что выражается самым словом подвижных игр. Это самое чистое и самое духовное проявление человека на этой ступени, и, в то же время, она является прообразом и копией всей человеческой жизни, внутренней, сокровенной, естественной жизни, как в человеке, так и во всех вещах. Поэтому игра порождает радость, свободу, довольство, покой в себе и около себя, мир с миром.

В педагогической практике использую коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют как большие группы участников, так и целые классы или спортивные акции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметать свои планы, устанавливать для себя условия и правила, а по желанию и изменить их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути к достижению цели. От сложности и количества правил зависит сама сложность игры.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на

необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы на уроках использую игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократным повторением напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частыми изменениями направлений движений.

Игры имеют большое значение для начального совершенствования основных движений, обеспечивают разностороннее воспитание двигательных качеств и могут оказать существенное влияние на общее физическое развитие особенно тогда, когда проводятся в хороших гигиенических условиях.

Под влиянием присущего игре состязания, значительно активнее развиваются физические качества, и, прежде всего, быстрота, ловкость, выносливость. Все это способствует формированию двигательной сферы детского организма.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем школьном возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии школьников и в их личной жизни. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

Подготовительная часть урока – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

В основной части урока игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части оказывают содействие усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

В заключительной части урока – используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Подвижные игры имеют большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Подвижные игры использую как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

2.2. Физическая подготовка в подвижных играх

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Физическая подготовка условно делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка — это начальная ступень подготовки спортсмена. Она направлена на всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для

специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение высокого спортивного мастерства. Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом пола, возраста и т. д. Это, прежде всего упражнения комплекса ГТО, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, тяжелой атлетики, плавания, лыжного спорта. Установлено, что формирование сложных игровых навыков протекает более успешно у тех занимающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для данной игры. Должны быть четко разработаны последовательность и дозировка упражнений, определена задача, которую они решают в данном занятии. Ибо можно подобрать такие упражнения, которые будут развивать одно качество и способствовать развитию другого, так же как освоение одного двигательного навыка будет влиять на успешное овладение другим, что решает задачу гармоничного физического развития.

2.3. Специальная физическая подготовка— это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстреего овладения конкретными техническими приемами. Ее средствами развивают определенные качества, необходимые в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц. С этой целью использую специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными игровыми действиями. В первую часть урока рекомендую включать упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести. Во вторую — упражнения для развития силы и других качеств (наряду с разучиванием игрового приема). Физические качества наиболее успешно развиваются при проведении тренировки по комплексному методу, то есть, когда применяются разнообразные средства, предусматривающие одновременное развитие не одного качества, а нескольких (например, быстроты, силы и выносливости; прыгучести и выносливости). Сила является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Она необходима для выполнения всех игровых приемов во всех видах спортивных игр. Мышечная сила зависит от размеров физиологического поперечника и морфологической структуры мышечной ткани. В результате систематического применения специальных упражнений происходит утолщение мышечных волокон, улучшается капилляризация, увеличивается поперечник мышцы.

Упражнения для развития силы можно рекомендовать с 8—10 лет. Развивать силу в этом возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание), а также с отягощениями. Прирост мышечной силы зависит от методов, ее развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяю набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление.

В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Для всех подвижных игр очень важно развивать прыгучесть, которая зависит от развития мышц нижних конечностей, быстроты их сокращений и от общей координации в

выполняемом движении. Для ее развития использую прыжки в высоту, в длину, через гимнастическую скамейку, другие препятствия, прыжки с отягощениями. Хороший прирост прыгучести дают упражнения в прыжках с высоты 1 — 1,5 м с приземлением в упреждающем режиме работы мышц.

Быстрота — это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Все эти факторы проявляются комплексно. В игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на движущийся предмет, на изменение положения партнера, в перемещениях и выполнениях игрового приема, в анализе и принятии решения на конкретное игровое действие. Между формами проявления быстроты нет прямой зависимости. Можно обладать хорошей стартовой скоростью, но медленно анализировать и принимать решение или хорошо и быстро выполнять игровой прием, но медленно реагировать на перемещение партнера. Основным средством развития быстроты считаю упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному (желательно зрительному) сигналу. Это связано с тем, что в играх преобладает зрительный раздражитель. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей занимающихся.

Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Начинают его развитие с младшего школьного возраста. Для этого подбираю специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами и т. д. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к скоростным действиям. Упражнения для развития быстроты даю систематически в начале каждого тренировочного занятия.

Выносливость — это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности и точности двигательных действий, она обуславливается устойчивостью нервной системы к возбуждению большой интенсивности, энергетическим обеспечением деятельности организма, уровнем владения игровыми навыками.

Ловкость — это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки. Степень развития ловкости определяют по точности, экономичности и рациональности движений. Ловкость имеет первостепенное значение во всех игровых приемах, где предъявляются высокие требования к координации движений. О ее развитии можно судить по тому, как быстро учащийся сможет овладеть сложным игровым приемом; по степени точности выполнения его в изменяющейся игровой обстановке. Основной задачей развития ловкости должно быть овладение новыми многогранными двигательными навыками. Качество ловкости органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями: разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания; варьировать, применяя усилия и условия, сопутствующие занятиям; регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений; определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса. Развитие ловкости следует начинать с раннего детства, так как в возрасте 7—10 лет развитие этого качества протекает наиболее интенсивно. Младшие школьники довольно легко схватывают

технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия.

Для развития ловкости у детей использую всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому и взаимодействия с играющими, упражнения в технике и тактике игры в различных изменяющихся ситуациях. Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения, требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений. В период полового созревания происходит замедление, и даже ухудшение показателей развития качества ловкости.

Гибкость или подвижность— это способность к движениям с большой амплитудой она зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц, Подвижность увеличивается при повышении температуры мышц, при их работе, при эмоциональном возбуждении. Мерой определения гибкости служит максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение.

В работе уделяю внимание активной и пассивной формы гибкости. Активная — это способность достигать большого размаха движений в отдельных соединениях тела за счет сокращения мышечных групп, проходящих через данное соединение. Пассивная — это способность достигать большого размаха в определенных соединениях тела за счет приложения дополнительных усилий, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

2.4. Ведущая педагогическая идея

- поиск активных форм и методов формирования здорового образа жизни учащихся;
- включение каждого ученика в активную двигательную деятельность;
- создание на уроках физической культуры атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки.

Наилучший воспитательный результат получается, когда идёт упор на успех ученика. Он связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха.

Считаю, что основная часть программы по физической культуре в школе, подвижные игры являются одним из средств решения основных задач физического воспитания.

Решая сложнейшую задачу по развитию физических качеств у школьников, учителю нельзя забывать об индивидуальных особенностях каждого ученика. Доктор педагогических наук В.И.Лях отмечал, что у разных людей уровень развития и сочетания, слагаемых названных физическими качествами очень различны.

Индивидуальные особенности организма (максимальное потребление кислорода, высокая подвижность нервных процессов, быстрота мышления или длина туловища) отражаются на процессуальной и результативной стороне деятельности.

Особенности физического развития программируются на генетическом уровне, поэтому дети похожи на родителей, наследственная программа передается из поколения в поколение.

Этот важный факт применяю для реализации дифференцированного подхода к физическому воспитанию школьников.

Особенно надо быть внимательными к учащимся с повышенной массой тела: даже небольшое превышение нормальной массы усложняет обучению некоторым элементам.

2.5. Технология опыта.

В настоящее время важна проблема повышения эффективности учебно – воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, способы физического воспитания.

Цель педагогической деятельности: поднять уровень физической подготовленности учащихся.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников;
- развивать двигательные способности;
- способствовать физическому развитию детей;
- воспитывать потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать чувства коллективизма, ответственности.

Урок – основная форма обучения. На уроках применяю самый эффективный метод - соревновательно – игровой. Соревновательно – игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает радость, способствует движению вперед.

Во время урока можно использовать фронтальный метод, когда задание дается для всего класса во время выполнения беговой разминки; групповой при ОРУ; фронтальный, когда персональное задание получает каждый при работе с мячами. Типы уроков – ознакомление с новым материалом, закрепление, контрольный, вводный, комбинированный, соревнование, круговая тренировка.

Успех учащихся зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей.

Специальные упражнения, если их систематически применять, являются хорошим средством для улучшения физической подготовленности, технической и тактической подготовки учащихся при любой игре.

Для оценки уровня физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяют тесты и нормативы, обозначенные в программе по физической культуре в школе для определения координации или ловкости, гибкости, выносливости, быстроты и так далее. Тесты дают мне возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различного возраста.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются следующие тесты:

- бег 30 метров (быстрота);
- челночный бег 3*10 метров (ловкость);
- подтягивание на перекладине у мальчиков и поднимание туловища из виса у девочек (сила);
- 1000 метров (выносливость);
- наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость).

3. Заключение

применение подвижных игр в урочное время позволяет:

- повысить заинтересованность детей к урокам физической культуры;
- воспитать потребность к систематическим занятиям спортом;
- повысить эффективность обучения на уроках физкультуры;
- сохранить и укрепить здоровье в единстве;
- физического - психологического – социального.

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Я считаю, что применение спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры благоприятно влияет на физическое развитие учащихся и повышает интерес к занятиям.

Список литературы

1. А.А. Гужаловский «Развитие двигательных качеств у школьников».
2. Ю.Ю Палайма «Мотивы спортивной деятельности».
3. Л.П. Матвеев «Теория и методика физической культуры».

4. З.И. Кузнецова « Развитие двигательных качеств школьника».
5. Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Логинова И.М., Копотева Г.Л./ Управление начальной школой, 2019 г
6. «Комплексная программа физического воспитания (1 -11 класс)» В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон.