

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков на уроках физической культуры

Физическое воспитание занимает важное место в процессе воспитания молодого поколения. Изменяет организм человека, причем изменения затрагивают очень глубоко и строение организма и его функциональные возможности. Поэтому нельзя понять закономерности процессов воспитания и развития без знаний анатомии и физиологии. Очень важны точные представления о механизмах протекания функциональных изменений в организме человека.

Недостаточное знание анатомо-физиологических и психологических особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесение ущерба их здоровью.

В процессе работы я стараюсь привить любовь к спорту и понемногу знакомя их с техникой спортивных движений. Поэтому распределяю равномерно физические нагрузки в строгом соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями детей при гибкой индивидуализации быстро меняющейся реактивности организма. По содержанию теоретический материал для учащихся я подразделяю на четыре вида.

Первый вид – это знания о значении физического воспитания для гармонического развития человека.

Учащиеся получают знания о том:

- что такое физическая подготовленность;
- какое значение имеют физическая культура и спорт для всестороннего развития человека;
- как с помощью физических упражнений можно улучшить телосложение, повысить умственную работоспособность;
- как благотворительно влияет утренняя гимнастика и т.д.

Рассказываю о жизни выдающихся спортсменов, каких успехов в спорте можно добиться благодаря настойчивости и трудолюбию. Поэтому учащиеся с особым интересом воспринимают рассказ о блестящих выступлениях спортсменов в стране и за рубежом.

Второй вид – это знания о спортивно-оздоровительных играх детей России. «Президентские состязания». Целью их является создание у детей предпосылок ответственного отношения к своей Родине, которую они представляют на международных детских играх.

К **третьему виду** относится гимнастическое знание. Сюда входят:

- режим дня;

- предупреждение травматизма;
- режим питания и питьевой режим;
- гигиена одежды и обуви.

Четвёртый вид теоретических сведений – техника и тактика двигательных действий и правила соревнований.

Практические упражнения необходимо проводить в следующей последовательности:

Первый этап – ознакомление с движениями, создание представления о нём, мысленное воспроизведение приводит к возникновению связей между чувственной (сенсорной) и двигательной (моторной) областями коры больших полушарий мозга. Это проявляется в скрытой мышечно-двигательной (идеомоторной) реакции.

На уроках физической культуры я показываю учащимся то или иное движение, при этом объясняю правильное выполнение того или иного упражнения, так как считаю, что главными способами создания у учащихся чувственных образов и мышечных связей является предметный показ и словесное объяснение.

Выполнение движений по показу, основанного на способности человека к подражанию, имитации. Зрительные же восприятия включают элементы выделения, отвлечения, сравнения и обобщение параметров движений, т.е. направление, амплитуда, скорость и другое. Но знания, приобретенные, посредством одних наблюдений, поверхностны и непрочно, ибо они должны быть восполнены словесными объяснениями.

Подготовить учащихся к активному восприятию и усвоению нового материала помогает повторение пройденного.

Объясняю кратко и ясно, с указаниями на назначение упражнения, его воздействия на организм, и основной механизм (фазы и элементы движения). Показывая упражнения, стараюсь пояснить основные элементы, при этом указывая на ориентиры: куда должно быть направлено то или иное движения, до какого уровня необходимо наклоняться и т.д. Если упражнения более сложные, показ повторяю. При повторном показе некоторые элементы, на которые должно быть обращено внимание, несколько акцентируются, т.е. выполняются особенно чётко, даже несколько утрированно.

Движения демонстрируются сначала в обычном темпе, потом в более медленном, и с подсчётом. Можно называть движения, например: при обучении баскетбола «ведение — два шага бросок». Можно произносить: «шаг правой, левой — бросок, подсчёт: 1, 2 бросок».

При объяснениях пользуюсь принятой в спорте терминологией.

При опробовании движений внимание учащихся направляется на основной механизм, детали не имеют значения. Практическое опробование простых движений можно проводить без предварительного объяснения («с места») вместе с учителем. Сложные движения опробуются после того как будут хорошо поняты. При трудных упражнениях необходима обязательно страховка учащихся от возможных травм.

Второй этап – практическое овладение движением путём регулирования нового двигательного навыка. В своей практике я использую следующие методические приёмы.

Применение подготовленных упражнений. Суть этого приёма заключается в отработке простейших навыков, сходных с элементами изучаемого движения. При обучении техники движений применяются три вида подготовительных упражнений:

- 1) полная имитация техники;
- 2) имитация преимущественно форм движений, т.е. пространственно-временных параметров (воспроизведение всех движений лыжного хода, но без лыж и стоя на месте);
- 3) имеются преимущественно характера движения, т.е. силовых параметров.

Упрощение внешних условий в начале разучивания движений. Например, при изучении одиночного подхода под корзину в игре баскетбол, главными причинами ошибок, а зачастую потеря мяча, является боязнь сделать пробежку или столкнуться с соперником. Поэтому вначале нужно разучивать эти движения без мяча, затем выставляя объективные оценки.

Упрощенные структуры движения. Всякое новое движение, если оно может быть выполнено учащимися достаточно сразу или после нескольких попыток, желательно изучать в целостном виде. Но координационно сложные движения в начале расчлению на фазы и элементы, изучаю отдельно, а потом соединяю. Например, в баскетболе, при изучении ведения – два шага бросок разделяю на: ведение – остановка – правая нога поднята, затем шаг правой, левой и левая нога согнута, бросок.

Применение ориентиров. Для того, чтобы учащиеся могли контролировать правильность исходных и конечных положений тех или иных элементов движений, я зачастую указываю некоторые ориентиры. Например, в игре баскетбол главное результативный бросок, поэтому я использую следующие ориентиры, мелом черчу линию броска, и на щите отскок мяча.

Третий этап – улучшение и упрочнение навыка. На этом этапе необходимо устранить у учащихся скованность, ненужные сопутствующие движения, ошибки в технике. Причинами ошибок по результатам анализа многих уроков, могут быть: недостаточно ясное представление механизма движения,

слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств, влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность в себе и своих возможностях и т.д. Основной путь направления ошибок: указываю обучаемому на ошибку, показываю и объясняю исполнение, провожу повторные попытки по овладению данным упражнением. Упрочение навыка произвожу путём многократных проб.

Четвёртый этап – совершенствование навыка, т.е. повышение устойчивости, точности, скорости и экономичности движений.

Одновременно происходит их постепенная автоматизация, которая не исключает роли сознания, контроля за протеканием движений. Например, в методике изучения игры в баскетбол на этом этапе провожу:

- закрепление владение техникой;
- расширение диапазона вариативности; включение зрительного контроля;
- понимание закономерности движения;
- обеспечивающие перестройки техники действия на основе развития физических качеств.

Укрепление здоровья, содействия физическому развитию детей.

Осуществление этой задачи, по-моему, требует выполнения следующих условий:

1. Двигательная деятельность учащихся на уроках должна оказывать формирующие, стимулирующие влияния на организм, содействовать его росту и развитию. Однако не должно быть чрезмерных нагрузок, потому что энергетические ресурсы в значительной мере расходуются на пластические процессы, а интенсивная и продолжительная работа, которая требует напряжённого внимания, тормозит рост и развития ученика.
2. Физические упражнения, применяемые на уроках должны оказывать разностороннее влияние на организм учащихся: содействовать развитию опорно-двигательного, аппарата формированию хорошей осанки, стимулировать обмен веществ в соответствии с потребностями растущего организма, укреплять нервную систему.
3. При выборе упражнений, которые наиболее благоприятно влияют на развитие детей, учитывают особенности их возраста.
4. При выборе упражнений и дозировании физических нагрузок учитываю половые особенности детей.
5. В каждой возрастно-половой группе нагрузки устанавливаю дифференцированно с учётом уровня физической подготовленности

учащихся (состояние здоровья, физическое развитие, развитие двигательных навыков).

6. Непременным условием уроков физической культуры является предупреждение различных неблагоприятных влияний на организм детей. Здесь важно избегать направленных поз, двигательных напряжений мышц туловища, перенапряжений сустава – связанного аппарата, завышенных нагрузок на сердечно – сосудистую систему, длительных мышечных усилий с наступиванием, волевых и эмоциональных напряжений, предъявляющих чрезмерно высокие требования к ещё не окрепшей нервной системе.

Необходимо всячески укреплять и закалять организм детей:

проводить большую часть уроков на открытом воздухе, приучать учащихся к регулярным занятиям утренней гимнастикой и т.д. Нельзя забывать об обеспечении безопасности занятий: проверке исправности снарядов, наличии у учащихся необходимой спортивной одежды и обуви, помощи и страховке при выполнении трудных элементов упражнений.

1. Уроки физической культуры должны в определённой степени содействовать улучшению имеющихся недостатков физического развития, осанки, плоскостопия, ожирения и т.д.

Способность человека выполнять движения и управлять ими называется двигательными умениями.

Двигательные умения, приобретаются человеком на основе знаний о движении предварительного опыта, его общей физической подготовленности.

Обучению новому движению требует на начальном этапе повышенной концентрации внимания, сознательного управления движениями отдельных частей тела. Вспомните того баскетболиста, всё внимание которого сосредоточено на правильном ведении мяча.

В процессе повторения двигательные действия становятся привычками, координированными, выполняются легко и не принужденно. Умения переходят в двигательные навыки. Движения выполняются как бы автоматически, без направленной концентрации внимания на их деталях. Баскетболист, например, освоив навык ведения мяча, во время движения может не смотреть на мяч, осматривая площадку для дальнейшего развития атаки.

На уроках физической культуры мы изучаем технику выполнения отдельных движений, комплексов и комбинаций физических упражнений. Знание основных закономерностей формирования двигательных умений, совершенствование двигательных действий существенно ускоряет

овладение навыками движениями, делает приобретённые навыки более прочными.

Процесс овладения новыми движениями проходит в три этапа:

- 1) *ознакомление с новыми движениями;*
- 2) *формирование двигательного умения;*
- 3) *совершенствования двигательного навыка.*

В процессе обучения и совершенствования двигательных навыков, я стараюсь руководствоваться общепедагогическими, дидактическими принципами сознательности, активности, наглядности, систематичности и прочности.

Принципы сознательности и активности применительно к физическому воспитанию выражаются в том, насколько осознанно относится учащийся к урокам физической культуры. Сюда входят понимание задач урока, активное выполнение заданий и упражнений, ускоряющих обучение, повышающих эффективность урока, позволяющих творчески использовать приобретённые теоретические знания, умения и двигательные навыки. Личная заинтересованность, осмысленное отношение к занятиям, сознательный анализ выполнения упражнений особенно необходимы при самостоятельных занятиях.

Принципы наглядности. Через наглядность учащиеся воспринимают изучаемое движение, как бы программируют его в своём сознании. Наблюдать можно за движением, показанным учителем, или другим учеником – это непосредственная наглядность. При опосредованной наглядности изучают рисунки, схемы и т.д., например, с помощью видео можно записать, а потом посмотреть на экране только что выполненные упражнения, выявить и проанализировать собственные ошибки. Современные технические средства позволяют увидеть выполненные упражнения в замедленном темпе. Наглядное восприятие большей частью является начальным звеном познания и изучения движения.

Принципы доступности обучения означает, что физические упражнения должны быть доступными для выполнения, объём и интенсивность, применяемых нагрузок должны соответствовать силам и возможностями учащихся.

Физические упражнения изучаются и закрепляются с соблюдением правил «от простого к сложному», «от личного к трудному», «от известного к известному».

Принцип систематичности. Заключается в регулярности занятий, в рациональном чередовании нагрузок и отдыха. Регулярные и оптимально

продолжительные занятия дают больший эффект, чем эпизодические. Перерывы в занятиях, навыках, снижают уровень физических качеств. Принципы прочности. Предполагает, что знания, умения и навыки, освоенные на учебных и тренировочных занятиях, необходимо доводить до устойчивого, прочно закреплённого состояния. Это требование имеет тесную связь с принципом систематичности: для того, чтобы усвоить прочно, надо повторять упражнения систематически.

Плохо закреплённые навыки легко разрушаются.

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и т.д. Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма.

Однако, эти изменения можно усилить и ускорить целенаправленными занятиями физическим трудом, физическими упражнениями. При занятиях физической культурой нельзя серьёзно мечтать о каких-либо успехах без достаточно высокого уровня воспитания целого комплекса физических качеств.

В большинстве видов спорта проявляются все физические качества. В основе совершенствования физических качеств лежит способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки. В результате постоянного преодоления физических нагрузок в организме человека происходит ряд изменений, определённый сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей.

Физические качества не развиваются изолированно. Совершенствуя одно из них, мы, так или иначе, обязательно воздействуем и на остальные. Вот почему считается, что основой для достижения результатов является разносторонняя физическая подготовка.

Основными средствами воспитания физических качеств являются физические упражнения. Их число чрезвычайно велико. Известно несколько классификаций физических упражнений по различным признакам. Однако из таких классификаций – группировка физических упражнений по тем физическим качествам, которые они преимущественно воспитывают. Соответственно выделяют: скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения на координацию и т.д.

Для воспитания физических качеств я использую различные методы:

- равномерный;
- переменный;

- повторный;
- интервальный;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой и др.

Равномерный метод характеризуется относительно постоянной интенсивностью. В своей практике, я применяю его в двух вариантах, например: работа предельной интенсивности на дистанции бег – 1500м и длительная непрерывная работа умеренной интенсивности, выполняемая этим бегуном (учеником) на более длинной дистанции. Первый вариант применяется для воспитания специальной выносливости. Второй – для воспитания общей выносливости.

Предметный метод. Характеризуется непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Суть этого метода заключается в различном соотношении интенсивной и умеренной работы.

Повторный метод на уроках физической культуры характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений и длительность выполнения упражнений могут быть самыми разнообразными, например ведение мяча с броском по корзине 4х15м и т.д.

Интервальный метод отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются с жёстко заданными интервалами отдыха, которые по мере возрастания тренером сокращаются. Например, челночный бег с ведением мяча 3х10 через 45 сек. Интервальный метод применяется в основном для развития выносливости, как обще, так и специальной.

Игровой метод на уроках физической культуры применяю чаще, т.к. он позволяет совершенствовать такие качества и способности учащихся как ловкость, быстрота, гибкость, находчивость, самостоятельность, инициативность и др. Высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод много применяется в условиях, близких к соревновательным, т.к. он применяется для воспитания морально волевых, физических качеств, для тактической подготовки к предстоящим состязаниям.

Круговой метод. Суть метода в серийном выполнении знакомых, технически не сложных по определённой схеме. Для каждого вида упражнений я определяю место, которое называется «станция». Таких станций обычно 5-8.

На каждой из них учащийся выполняет то или иное упражнение. И так может быть пройдено несколько кругов.

Большое влияние оказывают активный двигательный режим на устойчивость умственной работоспособности школьников в течение всего учебного года.

Объём двигательной деятельности должен соответствовать потребностям организма, это помогает сохранить работоспособность к концу уроков в школе, к концу всего дня, недели, четверти, учебного года.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков осуществляется всей системой физического воспитания, т.е. целым комплексом мероприятий, в процессе проведения которых формируются знания, умения и навыки, составляющие физическую культуру школьников. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков необходимы для овладения жизненно важными двигательными действиями, способствуют развитию ловкости, силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, содействуют укреплению здоровья и физическому развитию детей, а также повышению умственной и физической работоспособности, прививают интерес и вырабатывают привычку к регулярным самостоятельным занятиям различными видами физических упражнений оздоровительного характера, содействуют гармоническому совершенствованию личности учащихся.

Перспективы развития опыта работы

Для учащихся:

- 1) Регулярные занятия физическими упражнениями будут способствовать гармоническому развитию организма школьников.
- 2) Повышение уровня физического развития укрепит здоровье и физическую работоспособность, что будет способствовать улучшению умственной работоспособности.

Для учителя:

- 1) В связи с введением новых Стандартов по физической культуре при переходе на ФГОС мне, как учителю необходимо усовершенствовать разработанную систему физических упражнений, развивающих двигательные умения и навыки.

В заключение надо сказать, что, являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего

поколения, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества.

Учитель Физической культуры
ГБОУ ЛНР «Родаковская средняя школа»
Локошко Юлия Андреевна