«Влияние самостоятельных занятий физической культурой на формирование физических качеств у детей младшего школьного возраста и контроль за из выполнением»

Аннотация

*Учитель физической культуры на уроках постоянно решает вопросы  учебной деятельности учащихся. Как и любая другая деятельность, учебная включает в себя ряд структурных элементов: выбор цели, средств, контроль за правильностью их использования, планирование действий, создание условий для достижения поставленной цели, непосредственное выполнение действия, оценка достигнутого результата и коррекция своих действий.*

*Зачастую на уроках физической культуры почти всё это учитель берёт на себя. И тогда на долю ученика выпадает, пожалуй, единственное действие – непосредственное выполнение упражнения. При этом мы не говорим о каких-либо элементах самостоятельности, поскольку все основные действия лежат на плечах педагога. Если один из перечисленных элементов учебной деятельности передать ученику, можно будет говорить об определённом уровне самостоятельного выполнения движения.*

*Увеличения  двигательной активности и повышения двигательной подготовленности школьников можно добиться через увеличение доли самостоятельных занятий школьников физическими упражнениями. И первым этапом является  систематическое выполнение всеми учащимися домашних заданий по физической культуре.*

Введение

        Школьная физическая культура, призванная стать одним из элементов общественного воспитания, сегодня обращает внимание преимущественно на формирование физических качеств и двигательных навыков учащихся.

        «Физическими качествами» принято называть врождённые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К физическим качествам человека относят: мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

        Каждый человек обладает некоторыми возможностями, которые реализуются в определённых движениях, отличающихся друг от друга по качественным характеристикам. Физическими качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека.

        Подобные поручения – наиболее простой элемент самостоятельной деятельности. Для повышения двигательной активности детей в нынешних условиях школы следует применять самостоятельные занятия физическими упражнениями в младших классах, т.к. младший школьный возраст является одним из наиболее благоприятных для развития двигательных качеств, формирования умений и навыков здорового образа жизни. Именно с 1 класса нужно приучать детей к самостоятельности. В подготовительной части урока прежде, чем выполнить какое-либо упражнение, я объясняю его значение, группы мышц, на которое данное упражнение  влияет. В будущем это позволяет мне решить многие задачи: экономия времени, умение самостоятельно выполнить разминку перед определённым видом работы. Уже в 4 классе ребята сами показывают по одному упражнению, при этом правильно объясняя его терминологию.

        Много времени я уделяю анатомическому строению организма, что способствует обдуманному выполнению действий, повышенному интересу к данным упражнениям.

Самостоятельная деятельность требует от воспитанников ясного понимания смысла того, что они делают.

Таким образом, преподаватель, реализуя инструктивную направленность уроков физической культуры, формирует навыки самостоятельной деятельности учащихся. Учитель определяет цель, задачи, содержание, принципы, методы, формы и средства, в результате этого у школьников формируются умения, навыки самостоятельного выполнения физических упражнений через приобретённую сумму знаний.

**Глава 1**

**Укрепление здоровья,**

**содействие физическому  развитию детей**

Хорошее здоровье в основном определяется правильным расположением, устройством, функциональной деятельностью всех органов тела, отсутствием предрасположенности к каким – либо  заболеваниям.

Нормальное физическое развитие – это изменение строения и функций организма ребёнка с возрастом, происходящие в естественном соответствии с его ростом. Морфологические и функциональные изменения, происходящие в организме, очень сложны, но всё же о нормальном или ненормальном ходе развития можно судить с достаточной степенью объективности по некоторым показателям, которые внешне отражают этот процесс. Эти показатели – рост тела, вес и окружность грудной клетки. Они связаны с массой, плотностью и формой тела. По взаимосвязи этих факторов можно оценить крепость телосложения ребёнка. В младшем возрасте у детей продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно примерно на 4 см, а вес на 2 кг. Поэтому этот возраст называют периодом округления.

Активная двигательная деятельность способствует росту и развитию костной и мышечной ткани, внутренних органов и органов чувств. Она стимулирует обменные процессы в организме ребёнка, способствует повышению его защитный свойств.

Необходимо заметить, что рост, развитие, здоровье, активность являются, прежде всего, результатом наследственности определённых физических данных от родителей. Они обуславливаются в значительной мере также правильным питанием, соблюдением рационального режима жизни и другими социальными факторами. Но всё же физическое воспитание служит решающим фактором в обеспечении высокой жизненной дееспособности детей. Без регулярных, специально организованных физических упражнений в современных условиях даже дети, унаследовавшие от родителей хорошее здоровье, развитие и живущие в хороших условиях, не достигают того уровня в физической подготовленности, которого могут достичь дети среднего и ниже среднего развития при условиях систематических занятий физической культурой.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в развитии и росте. Недостаток движений (гипокинезия), если он небольшой, приводит к приостановке или снижению роста дееспособности организма, а если он большой – даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьёзным нарушениям. Физические упражнения являются средствами профилактики нарушений нормального физического развития.

Слабо развитые дети должны быть в центре внимания педагогов, так как они в наибольшей степени нуждаются в правильно организованных упражнениях.

Уже в младшем школьном возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе упражнений и дозировании физических нагрузок. Нагрузки в циклических упражнениях девочкам должны быть несколько ниже. Силовые  упражнения по числу повторений могут быть такими же, как и у мальчиков, но по напряжению меньше.

Следует иметь в виду, что если двигательный режим у девочек достаточен, то они почти не отстают от мальчиков в физической подготовленности. Если же на физические упражнения девочек в младшем возрасте не обращается внимание, они в дальнейшем отстают от мальчиков даже по таким показателям, например, как координация и точность движений. Одновременно с общей задачей – с помощью физических упражнений содействовать разностороннему и гармоническому развитию детей – перед физическим воспитанием стоит и другая, более узкая задача – исправлять индивидуальные недостатки физического развития. У многих детей имеются нарушения осанки, плоскостопие, признаки ожирения. Школьники младшего возраста в наибольшей степени подверженным нарушениям физического развития.

Для исправления ранее возникших нарушений, прежде всего, нужна разносторонняя общая физическая подготовка, большой объём упражнений на развитие дыхания и равновесия. Значительную часть упражнений следует проводить в положениях, благоприятствующих разгрузке позвоночника – лёжа на спине и на животе. Правильная регулировка дыхания приучает детей владеть им, укрепляет дыхательный аппарат, потому необходимо систематически напоминать детям о моментах вдоха и выдоха.

Для развития двигательных способностей необходимо с одной стороны, добиваться, чтобы все упражнения были освоены и прочие закреплены, с другой – варьировать их по мере освоения, предлагая выполнять новые сложные двигательные задачи.

Занятия принесут ещё большую пользу при соблюдении всех гигиенических требований и особенно в сочетании с водными процедурами и другими средствами закаливания.

Для занятий физическими упражнениями дома необходимо приобрести детям большой и малый мячи, скакалку, гантели. Для занятий утренней гимнастикой нужен небольшой коврик.

**Глава 2**

**Влияние физических упражнений на организм ребёнка**

Занятия физ.культурой укрепляют нервную систему, совершенствуют органы чувств, нормализуют вес тела. Другими словами, они положительно воздействуют на все системы и органы тела человека. Когда мы двигаемся, усиленно работают все наши мышцы. Чтобы увеличить приток крови к работающим мышцам, активизируется работа сердца. Исключительно важное значение физические упражнения имеют в предупреждении многих болезней.

В младшем школьном возрасте дети легко выполняют движения с участием больших мышечных групп и с большой амплитудой и выполняют точные и мелкие движения. Главным содержанием развития высшей нервной деятельности в этом периоде является дальнейшее развитие уровня, достигнутого в предыдущем периоде. Возрастает способность произвольно концентрировать внимание.

Систематические упражнения с широким использованием естественных факторов природы – солнце, воздух и вода – успешно решают такие задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие и особенно развитие выносливости, быстроты и силы, формирование правильных двигательных навыков, воспитание высоких моральных и волевых качеств.

Только физические упражнения способны повысить подвижность и эластичность суставов, их способность противостоять сильных напряжениям. Под влиянием Ф.У. большую подвижность приобретает позвоночник, что предупреждает образование сутуловатости или искривлений.

Положительное воздействие Ф.У. выражается не только в улучшении функции работы важнейших органов и систем человеческого организма. Но и в проявлении бодрости, жизнерадостности, в пробуждении энергии активности, в развитии устойчивости организма к внешним влияниям, в том числе и заболеваниям инфекционного характера.

Развитие двигательных качеств у детей в начальных классах

В младших классах закладываются основы общей физической подготовки учащихся, в этом возрасте особенно важно освоить широкий круг упражнений, направленных на  развитие разнообразных двигательных способностей.

Для развития двигательных качеств у младших школьников большое значение имеет правильное и точное выполнение строевых, общеразвивающих и других физических упражнений и подвижных игр, упражнений с чередованием напряжения и расслабление мышц, постановка правильного и глубокого дыхания и др.  Следует обеспечить достаточное число повторений каждого упражнения, предоставить необходимое время для отдыха и восстановления сил между упражнениями. При этом необходимо учитывать, что одно и то же упражнение можно применить для обучения двигательному навыку и развития двигательного качества.

**Глава 3. Организация и содержание самостоятельных занятий**

          Ошибочно полагают, что на уроках физической культуры дети должны быть в постоянном непрекращающемся движении. Поэтому и сами учителя, зачастую, перестраивая детей, попросту передвигают их руками. Действительно, поначалу это легче, чем втолковать каждому ребёнку его действия по той или иной команде. Но затем подобным образом приходится поступать и объясняя следующий материал, потому что дети привыкают не думать на уроках физической культуры. По-моему, в результате экономии времени возникают его потери. Именно на строевой подготовке построена вся работа учителя физической культуры. Если строевым упражнениям будет уделяться мало времени, то в дальнейшем призывы педагога заниматься самостоятельно отнюдь не всегда достигнут цели. Повторяя каждый урок одни и те же команды, ребята заучивают их, и начинают выполнять, даже не дослушав. Я иногда начинаю путать ребят и давать неправильные команды, после чего наблюдаю за их реакцией. Этот метод позволяет определить уровень усвоения материала, обдуманности его выполнения, формирования навыка самостоятельности.

        Самостоятельные занятия имеют различное содержание. Это и выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, и физкультурно-оздоровительные мероприятия и отработка техники двигательного действия. Я  не всё рассказываю сама, а выясняю вместе с учениками, почему лучше сделать упражнение так, а не иначе, какие ещё могут быть варианты его выполнения и т.д. Секундные потери времени на этом этапе позволяют впоследствии избежать десятка вопросов, когда у детей не будет что-то получаться, и они, не давая себе труда задуматься, будут дёргать меня по пустякам. Кроме того, это опосредованно будет готовить детей к самостоятельным занятиям.

        К самостоятельной деятельности относится и работа по карточкам. Например: карточка с описанием подвижной игры, проведение которой ученик должен подготовить на следующий урок. Подобное задание я даю уже в конце 3класса и  в 4 классах.

Одним из видов самостоятельной деятельности является выполнение домашних заданий, характерной особенностью которых является отсутствие непосредственной помощи и руководства со стороны учителя. Домашние задания помогают учащимся овладевать программным материалом.

Содержание домашних заданий может быть различным: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития мышц рук, ног и т.д., в зависимости от темы урока. Но опять же, я считаю, лучше начинать эту работу в младших классах. На своём опыте я убедилась, что в начальных классах для ребят очень важным моментом является подсчёт. Им интересно сосчитать, сколько раз они выполнили наклонов, приседаний и т.д. у них появляется дух соперничества, что стимулирует их результативность на контрольных уроках, которые я стараюсь проводить регулярно. Но интерес, который испытывают младшие школьники, в среднем возрасте начинает снижаться. Чаще всего теряют интерес к физической культуре  учащиеся, которые не добиваются успехов в данной деятельности и поэтому не получают подкрепления в виде положительных переживаний.

Младшего школьника мало волнует, как отразятся его сегодняшние упражнения на его завтрашнем самочувствии, состоянии. Для него главное – получать сиюминутное удовлетворение своих потребностей. Поэтому в начальной школе большое значение имеют эмоциональная окрашенность упражнений, их образное объяснение.

Потребность обычно определяют как необходимость учащегося выполнить какую-либо деятельность. Когда потребность сознаётся учащимися, возникает побудительная сила к действию – мотив. Воспитывая мотивы к занятиям, в конечном итоге формируется потребность, и наоборот, удовлетворяя потребности, воспитывается положительная мотивация к занятиям физической культурой.

  Ребятам необходимо объяснить всю важность систематических занятий для улучшения здоровья, самосовершенствования, красоты тела и т.д. К тому же регулярное выполнение заданий учителя связаны с определенными трудностями, преодоление  которых способствует воспитанию волевых качеств.

В сети Интернет есть сайт учителей физической культуры, где приведена анкета с вопросами по данной теме. Анализ  ответов учителей физкультуры по вопросам анкеты показал отсутствие единого мнения о содержании, организации, критериях оценки выполнения домашних заданий по физической культуре. Более трети (37,14%) оценивают выполнение домашних заданий по приросту результата от исходного, примерно столько же (34,3%) положительно оценивают улучшение выполнения заданного упражнения, у 29,4% основным критерием оценки домашнего задания является прилежание

Собственный опыт работы по данному направлению позволяет утверждать, что домашние задания по физической культуре, особенно в начальной школе, повышают интерес к предмету "физическая культура", способствуют повышению физической подготовленности и воспитанию самостоятельности, чувства ответственности.

Самостоятельность – это проявление воли, связанное с мобилизацией своих знаний, умений, навыков для достижения постоянной цели, а также с устойчивостью к внушениям других людей или их действий.

**3.1. ПРИВЫЧКА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ**

Итак, чтобы подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы. Прежде всего учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий.

Это, во-первых, общеразвивающие упражнения. Они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств.

Во-вторых, прочные навыки ходьбы и бега. С них начинается, ими и заканчивается каждое самостоятельное занятие. Важно, чтобы учащиеся умели правильно ходить и бегать, изменять скорость и темп движения, длину шага, силу отталкивания в упражнениях, навыки и умения в упражнениях, связанных с висами и упорами. Это прежде всего подтягивание в висе, перевороты в упор, лазание по канату и шесту.

Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с четкого, немногословного инструктирования школьников о цели и задачах конкретных самостоятельных занятий, постепенного вооружения знаниями о системе самотренировок, привития необходимости технических и организационных навыков. С первых же занятий нужно требовать от учащихся соблюдения дозировки времени и нагрузки.

Другим важным моментом является выработка у ребят простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку. Но задача формирования у школьников навыков и умений самостоятельных занятий не будет эффективно решена, если ориентировать ребят только на результат их деятельности. Важно, чтобы учитель с помощью оценок, различных видов морального поощрения переводил школьников с ориентации только на результат к ориентации на процесс, способ деятельности.

Что же конкретно должна включать деятельность учителя при подготовке к работе по обучению школьников навыкам и умениям самостоятельных занятий?

          Во-первых, следует определить, чему учить школьников. Что имеется в виду? Взять, например, программу для 4-го класса, в ней сказано: «Выполнение утренней гимнастики. Контроль за амплитудой и скоростью движений». В связи с этим учителю нужно четко себе представить, какими знаниями и умениями должен обладать ученик, чтобы выполнить требование программы.

          Во-вторых, учителю нужно решить, в какое время урока удобнее сообщать учащимся необходимые им сведения, когда учить навыкам и умениям самостоятельных занятий.

          В-третьих, очень важно наметить способы поэтапного контроля за освоением учащимися материала «Навыки и умения самостоятельных занятий».

Примерно по такой же схеме должна протекать и деятельность учителя при выполнении этого раздела. Сначала следует дать школьникам знания, необходимые для самостоятельного выполнения конкретных упражнений, убедить ребят в значимости, важности и полезности этих занятий. Затем необходимо довести до учащихся знания о самом процессе самостоятельной деятельности.

Несколько слов надо сказать о самостоятельном выполнении упражнений. Чтобы самостоятельно выполнить упражнения, например утреннюю гимнастику, или развивать физические качества, ученик должен уметь контролировать свои движения. Это представляет определенную трудность: при отсутствии внешнего контроля, оценки он должен руководствоваться своими ощущениями, главным образом мышечным чувством, которое Сеченов недаром называл «темным мышечным чувством». Если ребят специально не учить этому, они испытывают большие затруднения при различении пространственных, временных и динамических параметров движения. Как их научить этому?

Прежде всего следует обращать внимание учащихся на оценку таких положений, т. е. когда ученик выполнил упражнение, учитель не должен спешить сам оценивать правильность выполнения, следует попросить сделать это ученика (тем самым сосредоточить внимание на этом вопросе).

Важно не только обучать учащихся воспроизведению каких-либо движений самостоятельно, но и знакомить их с основными положениями, правилами самостоятельных занятий. Только тогда учащиеся в соответствии с теми условиями, в которых они будут заниматься, смогут правильно подобрать упражнения, спланировать свои знания.

**3.2. Организация самостоятельной деятельности**

Очень важными моментами являются вопросы организации самостоятельной деятельности. Они тоже многоплановы: от элементарных – организация самостоятельных занятий при выполнении утренней гимнастики (гигиенические условия, меры безопасности, подготовка инвентаря и т. п.) – до таких, как организация условий выбранных средств, способов выполнения. Начинать обучение этому нужно с простых элементов, например при организации условий проведения учебных и внеклассных занятий систематически привлекать в помощь учеников. Причем использовать их не как простых исполнителей, а советоваться с ними по различным вопросам.

Самостоятельность – это всегда в какой-то мере творчество. С этих позиций самостоятельная деятельность различается по уровню творческого подхода:

– есть виды самостоятельной деятельности, когда ученику достаточно воспроизвести то, что ему показал или о чем рассказал учитель; наиболее простой, низший уровень;
– второй уровень самостоятельной деятельности – когда известное, хорошо знакомое, освоенное ученик применяет в других ситуациях, отличных от обычных, в иной обстановке;
– третий (высший) уровень творческого подхода заключается в том, что на основе знаний, прежнего опыта ученик находит иные способы выполнения задания, придумывает другие средства, приводящие в конечном счете к той же цели.

Вместе с тем, непосредственное обучение навыкам и умениям самостоятельных занятий – не единственный путь воспитания привычки к занятиям физической культурой. Достижению этой цели способствуют приемы, обеспечивающие осознанное усвоение знаний, умений и навыков на уроках физкультуры, повышающие интерес к физическим упражнениям, воспитывающие привычку к активному отдыху, а также развитие у школьников самооценки движений, учет индивидуальных особенностей учащихся при определении для них домашних заданий по физкультуре.

К методам и приемам, способствующим формированию привычки у школьников регулярно заниматься физическими упражнениями, относятся, в частности, методы убеждения – беседы, лекции, информации, объяснения и т. п. Применяя эти методы, учитель формирует социально значимые мотивы возникновения привычки к занятиям физической культурой, развивает к ним интерес, вооружает учащихся необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта. Беседа, например, может выполнять и образовательную, и воспитательную функции, когда ученик получает определенную информацию, пополняет свои знания, знакомится с теми или иными требованиями.

Беседа помогает убедить учащихся в необходимости воспитывать в себе положительные качества личности. Постановка перспективы усиливает метод убеждения, конкретизирует цель приобретения знаний и навыков, дискуссия активизирует их на самосовершенствование.

Наряду с методами убеждения важную роль в формировании привычки к занятиям физической культурой играют практические методы – показ, демонстрация, инструктаж, проверка знаний и умений, консультирование, пример, корректировка и стимулирование деятельности учащихся (поощрение и порицание).

Приведенные методы необходимо применять при сообщении теоретических сведений – о разделах программы по физической культуре, при обучении двигательным действиям.

Учитель, руководствуясь целью и задачами урока, должен строить свою работу в следующей последовательности: разъяснение, доказательство, показ, практические упражнения с обязательным инструктажем о дозировке, темпе, ритме исполнения. В зависимости от возраста учащихся последовательность работы может меняться.

Прежде всего у школьников надо пробудить интерес к самому процессу занятий физкультурой. Поэтому уроки следует проводить так, чтобы они оставляли в сознании подростков глубокий след, приносили удовлетворение и были эмоционально притягательными, что создает благоприятные возможности для все больших волевых напряжений при преодолении трудностей во время занятий физкультурой. Следует заметить, что целенаправленная работа по физическому совершенствованию школьников, которая ведется главным образом учителем на уроках, включает в себя и элементы самостоятельности учащихся, в основном это выполнение домашних заданий или периодические дополнительные занятия с целью подготовки к сдаче каких-либо нормативов.

Однако в связи с тем, что вооружение ребят знаниями, формирование соответствующих умений и навыков, без которых невозможны самостоятельные занятия, – важное условие для внедрения физической культуры в быт, для акцентирования внимания на этих вопросах в программе выделен специальный раздел. В нем с учетом возраста и реальных возможностей школьников дан материал, для изучения которого нужно приложить немало усилий при формировании у ребят навыков и умений самостоятельных занятий.

Например, развитие качества выносливости предопределено наличием учебных нормативов в беге на 500–1000 м уже с 1-го класса. Естественно, преподаватель на уроках учит школьников сохранять определенную скорость бега, распределять силы на дистанции, правильно дышать, дает конкретные задания на дом. В течение всех лет обучения он развивает у школьников выносливость, и наряду с этим учащиеся понемногу получают сведения о приемах, способах воздействия на это качество, у них формируются определенные умения и навыки.

Гармоническое физическое развитие, воспитание основных физических качеств должны осуществляться с начальных классов. Однако выполнение упражнений для развития физических качеств требует достаточно точной дозировки физических нагрузок и контроля за реакцией организма.

**3.3. Содержание самостоятельных занятий**

Теперь перейдем к содержанию самостоятельных занятий, какие упражнения можно (и нужно) рекомендовать школьникам для самостоятельных занятий.

Но прежде нужно выяснить отличие самостоятельных занятий от домашних заданий. Давая задания на дом, учитель говорит школьникам, какие упражнения надо делать, сколько раз их повторять, с какой интенсивностью, последовательностью, на какой период (неделю, месяц или больше) рассчитано задание. Кроме этого, учитель рассказывает учащимся, в каких условиях следует выполнять заданные упражнения и как эти условия создать. Через обусловленное время учитель проверяет качество освоения упражнений и с учетом этого дает другие задания.

Самостоятельные задания схематично представляют собой следующее. Перед учеником ставится определенная цель, например выполнить норматив в подтягивании. Ученик должен сам подобрать средства, спланировать тренировки, обеспечить себе соответствующие условия, самостоятельно контролировать свое состояние, нагрузку, изменение подготовленности на каждом занятии и через определенные им самим промежутки времени анализировать свою деятельность. Учитель может рекомендовать школьнику примерные комплексы упражнений для самостоятельных занятий, но выбрать из этих комплексов необходимое с учетом своих индивидуальных особенностей учащийся должен сам.

При выполнении комплексов на самостоятельных занятиях школьники должны строить занятия по следующей схеме. В начале занятия идет подготовка к выполнению комплекса – общеразвивающие упражнения типа разминки: движения рук с постепенно увеличивающейся амплитудой, наклоны и круговые движения туловища, приседания и поочередные взмахи ногами вперед, в стороны, назад, медленный бег или подскоки на месте, ходьба на месте. Каждое упражнение разминки выполняется 6–8 раз. Если в комплексе имеются особо трудные упражнения, следует специально к ним подготовиться. В основной части занятия желательно планировать следующую их очередность: упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости. В конце занятий следует обязательно предусмотреть упражнения, способствующие постепенной перестройке работы систем и функций организма от напряженной деятельности к спокойному состоянию.

Ориентируя школьников на самостоятельные занятия по физической культуре, нужно рекомендовать им заниматься не реже двух раз в неделю. Продолжительность зависит от содержания и интенсивности тренировки (но не более полутора-двух часов). Постепенно переходя от конкретных домашних заданий ко все более общим задачам, учителю следует создавать учащимся такие условия, чтобы затруднения не охлаждали их стремления заниматься. Для этого применяют различные варианты. Например, использовать для своих целей спортивный зал. Таким образом, он может консультировать школьников, помогая им разрешать возникающие сомнения, исправлять ошибки.

Индивидуальные задания направлены, как правило, на подготовку к сдаче учебных нормативов, на ликвидацию отставания в развитии двигательных качеств. Поэтому в каждом конкретном случае их планируют особо, на определенные промежутки времени.

Общие задания рассчитаны на месяц. После повторения их в течение этого времени они обновляются, изменяется нагрузка. В конце каждой четверти определяется эффективность самостоятельных занятий – показатели двигательной подготовленности каждого учащегося сравнивают со специально разработанными требованиями к учащимся данной школы, которые отражены в таблицах.

Тренировочное занятие должно включать 2–3 серии по 4–8 упражнений в каждой. Заниматься нужно 2–3 раза в неделю.

Эффективность выполнения заданий значительно повышается при коллективных занятиях. В этом случае увеличивается эмоциональность занятий, школьники имеют возможность получать срочную информацию от товарищей. Кроме того, коллективные занятия благотворно влияют на стеснительных, не уверенных в себе учащихся, которым самим трудно регулярно тренироваться.

Нельзя оставлять без внимания и такое благоприятное для самостоятельных занятий время, как летние каникулы. Практика показывает, что, если школьники пассивно проводят свой летний отдых, у них, несмотря на увеличение роста, веса, существенно снижаются результаты, отражающие их подготовленность. Поэтому очень важно убедить ребят в необходимости  занятий в каникулярное время.

**3.4. Задание на дом**

**Как сделать его эффективным?**

         Физическая культура является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса в школе. Качество урока следует оценивать не столько по объему физической нагрузки, сколько по объему знаний и накопленному двигательному опыту, которые учащийся использует в самостоятельных занятиях во внеучебное время. В ходе урока учитель должен проверить качество выполнения домашних заданий, исправить ошибки в выполнении заданных на дом упражнений, обучить школьников новому учебному материалу, дать новые домашние задания с разъяснением дозировки и интенсивности выполнения упражнений, содействовать возникновению интереса и потребности к систематическим регулярным занятиям физической культурой. Выполнение домашних заданий по физической культуре обеспечивает подготовку к изучению последующего программного материала, расширяет и углубляет приобретенные знания, умения и навыки, увеличивает объем двигательной активности учащихся, что, в свою очередь, способствует укреплению их здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, включает элементы творчества.

Содержанием таких занятий должны быть общеразвивающие упражнения типа зарядки. Но в связи с тем что летом распорядок дня у школьников не насыщен различными обязательными делами, как в течение учебного года, можно увеличить число повторений упражнений, разнообразить их. Каждому ученику необходимо хотя бы поддерживать свой уровень развития силы, выносливости, систематически выполняя соответствующие упражнения.

**Развитие ловкости и быстроты.**

Для самостоятельных занятий можно предлагать следующие характерные упражнения:

***Упражнения для развития мышц ног и умения быстро бегать:***

Различного вида ходьба,

Беговые упражнения,

***2.  Упражнения для развития мышц рук и ручной ловкости:***

Упражнения с мячом: передачи мяча с партнёром или со стеной в различных направлениях и из различных положений, ведение мяча,

Метания малого мяча: подбрасывания, жонглирование (малый мяч нужно держать только пальцами, не допуская касания ладони).

***3.  Упражнения со скакалкой:***

Прыжки с промежуточными подскоками,

Прыжки без промежуточных подскоков,

Прыжки назад,

Прыжки с продвижением в стороны.

**Ориентировка в пространстве и её совершенствование.**

Для самостоятельных занятий можно предлагать следующие характерные упражнения:

Повороты налево и направо переступанием и прыжком,

Поворот кругом на 180,

Прыжки в длину с места на точно обозначенное место или расстояние,

Определение расстояния (на глаз) до предметов и объектов с последующим измерением их шагами или длинной стопы.

Определение высоты стола, жерди и т.д.,

Определение расстояния, которое пролетел мяч, и др.подобные упражнения.

**Упражнения в равновесии**

Хорошо развитие чувство равновесия имеет большое прикладное значение в жизни; трудовой деятельности и других ситуациях.

        Трудность сохранения равновесия зависит, главным образом, от размера площади опоры, расположения высоты центра тяжести над опорой, сложности упражнения, высоты опоры, состояния поверхности опоры и др.

Для самостоятельных занятий дома детям можно рекомендовать следующие характерные упражнения:

Равновесие (2-4 сек.), стоя на одной ноге, другую ногу вперёд (назад, в сторону), руки на пояс (в сторону, за голову).

Ходьба по линиям обычным шагом, высоко поднимая бедро, на носках. То же, с закрытыми глазами, боком, с различным положением рук.

Подобные упражнения с мячом (подбрасывание и ловля).

Подобные упражнения  на повышенной опоре или более узкой (скамейка, доска, бревно).

**Развитие силы**

Развитие силы у школьников осуществляется путём выполнения общеразвивающих упражнений, лазания по наклонным плоскостям и стенке и т.д.

        Воздействие на мышцы увеличивается, если эти упражнения выполняются с предметами или отягощениями.

        Для самостоятельных занятий детям можно предлагать следующие характерные ОРУ:

Из положения О.С. поднимание рук в стороны (с отягощением)

Сгибание рук (с отягощением),

Приседания,

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,

Поднимание туловища из положения лёжа,

Подскоки, прыжки (на возвышение или в глубину),

Для развития силы и ловкости рук и плечевого пояса у детей младшего школьного возраста применяют упражнения в лазании, перелезании и переползании, лазание можно выполнять по гимнастической стенке (лестнице, удобному забору), по наклонным гимнастическим скамейкам, по канату с узлами, по нестандартным снарядам на спортплощадках.

        Примеры характерных упражнений на наклонной гимнастической скамейке, стенке:

Лазание в упоре на коленях произвольным способом,

Лазание в упоре, присев,

Влезть по стенке, перелезть на скамейку и спуститься,

Подтягивание по скамейке, лежа на животе,

**Лазание  по канату**

Многие из вышеперечисленных упражнения в лазании являются подготовительными для освоения лазания по канату.

**Развитие выносливости**

        Основными упражнениями для развития выносливости в младших классах являются продолжительная ходьба в умеренном темпе, спокойный бег и передвижение на лыжах.

        Хорошим средством развития выносливости являются подвижные игры с продолжительным бегом.

        **Физкультпаузы дома**

Приготовление уроков дома у школьников 1-3 классов занимает ежедневно не менее 1,5-2 часа. Родителям необходимо проследить, чтобы через каждые 30-40 минут ребёнок делал короткие перерывы и выполнял комплексы физкультминуток или физкультпауз, добавляя  их отдельными упражнениями и играми.

**Глава 4.**

**Контроль за выполнением самостоятельных занятий**

Контроль за выполнением домашних заданий – абсолютно необходимое условие, влияющее на эффективность этой формы занятий. Детям младших классов самоконтроль осуществлять нелегко, поэтому помощь родителей мне просто необходима. Для этого я вела тетрадь по физической культуре, в которой ребята сами под моим контролем отмечают свои достижения. (см.Приложение). Имея перед собой тетрадь, почти все ученики выполняют свои нормативы, т.к. стремятся быть лидерами в классе.

Нормативы, предусмотренные программой, направлены на «среднего ученика», а мы – учителя физической культуры должны индивидуально подходить к каждому ребёнку. Тетрадь по физической культуре делает это  возможным как при сдаче норм, так и при выполнении домашнего задания. Теперь родители могут наблюдать за физическим развитием своего ребёнка и при необходимости повлиять на него при выполнении ребёнком домашнего задания.

Для поддержания быстроты, скорости бега, ловкости надо убеждать мальчиков и девочек в преимуществе активного отдыха, рекомендовать им играть в спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис, ручной мяч. Одним из ведущих дидактических принципов, на которых строятся занятия физической культурой и спортом (в том числе и самостоятельные), являются постепенность в повышении нагрузок и регулярность их выполнения. При чрезмерной нагрузке не произойдет роста тренированности, а будет накапливаться утомление. Это состояние можно определить по субъективным показателям. При утомлении, как правило, отмечается чувство усталости, снижается работоспособность, ухудшается качество выполнения движений.

Для того чтобы предотвратить нежелательное отрицательное влияние самостоятельных занятий, целесообразно использовать методы самоконтроля. Самоконтроль – это систематические самостоятельные наблюдения школьника, занимающегося физическими упражнениями и спортом, за изменениями своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Важно объяснить значение самоконтроля при самостоятельных занятиях школьников физическими упражнениями и родителям, заинтересовать их, привлечь к этому важному средству воспитания целеустремленности и трудолюбия, ответственного отношения к своему здоровью.

В качестве показателей самоконтроля, как правило, используются субъективные и объективные признаки изменения функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок.

В качестве субъективных показателей самоконтроля чаще всего используются самочувствие, степень усталости, настроение, сон, аппетит, а объективных – частота сердечных сокращений, динамика массы тела, силы кисти и пр. Показатели самоконтроля следует вносить в специальный дневник.

Учёт содержания нагрузки и режима занятий, анализ динамики результатов и роста тренированности в сопоставлении с данными самоконтроля помогут педагогу оценить правильность режима тренировочных занятий, своевременно устранить отрицательное влияние чрезмерных нагрузок, а самому школьнику убедиться в эффективности занятий и их благотворном влиянии на физическое развитие и состояние здоровья.

Таким образом, самоконтроль, регулярный и правильно организованный, может стать большим подспорьем учителю в воспитании здоровых и хорошо физически развитых школьников.

Одним из условий, способствующих популяризации домашних заданий по физической культуре, является методика их проведения и оценки. Учащиеся будут выполнять домашние задания по физической культуре только в том случае, если будут уверены, что учитель обязательно оценит их работу. Если же этого не будет, то у детей постепенно пропадет интерес к выполнению упражнений дома.

**Глава 5.**

**Роль родителей в вопросах**

**физического воспитания школьников**

        Необходимо поддерживать постоянный контакт  с родителями, чтобы общими усилиями школы и семьи наладить правильный режим дня для школьника, целесообразно учителю проводить беседы и консультаций по пользе физической культуры и спорта на родительских собраниях, составлять для них соответствующие памятки, использовать записи и замечания в дневниках.

Большую пользу даёт проведение лекций для родителей на тему: «О пользе физических упражнений для детей», «Двигательный режим школьника», «Физическое воспитание школьника в семье», «Воспитание правильной осанки», «Целебные силы природы», «Закаливание» и др.

Особое внимание следует обратить на формирование правильной и красивой осанки – основа нормальной жизнедеятельности организма ребёнка и оптимального функционирования всех его внутренних органов. Длительные однообразные позы (в школе, за партой и дома за столом), слабость мышц спины и шеи, живота, ног, привычка к неправильной позе способствуют различным нарушениям и деформации опорно-двигательного аппарата.

Чтобы заинтересовать детей и привлечь их к занятиям следует настоятельно рекомендовать родителям активно участвовать с детьми в выполнении подобных упражнений и прогулках. Коллективные занятия всей семьёй проходят всегда интересно, весело, с задором, и конечно, дают не менее ощутимую пользу взрослым.

**Заключение**

Как известно, урок не может восполнить тот необходимый минимум двигательной активности, который нужен нашим детям, чтобы поддерживать свой организм на достаточно высоком функциональном уровне. Многие ученые и педагоги ищут пути увеличения двигательной активности, способствующие увеличению функциональных возможностей организма школьников, развитию у них основных физических качеств.

Одной из действенных форм повышения уровня двигательной активности и продолжения учебно-воспитательной работы с учащимися и должны стать домашние задания по физической культуре.

В процессе выполнения домашних заданий учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физическими упражнениями, физическая культура постепенно входит у школьников в привычку. Кроме того, стараясь хорошо выполнить домашние задания, они приучают себя активно и добросовестно работать, совершенствовать двигательные навыки и умения, развивать необходимые физические качества. Все это постепенно приводит к формированию личности ученика в процессе обучения.