**Роль педагога в формировании потребности у учащихся в самостоятельном развитии двигательных качеств и в укреплении здоровья с помощью занятий физической культурой.**

Учитель физической культуры/педагог дополнительного образования ГБОУ СОШ № 86

Шагинян С.Е.

Санкт-Петербург

2011 г.

**План:**

1. Физическая культура.

2. Общение учителя с учениками.

3. Технические средства обучения (ТСО).

4. Чемпион - для себя.

**Физическая культура**

Физическая культура - важнейший элемент всестороннего, гармоничного развития человека.

Воспитание физической культурой - это, во-первых, забота о здоровье и сохранении жизни как высшей ценности; во-вторых, система работы, которая обеспечивает гармонию физического развития и духовной жизни, многогранной деятельности человека.

Если физическая культура ребенка выражается главным образом в выполнении режима труда, что способствует нормальному развитию организма, укреплению здоровья, то в воспитании подростка это понятие имеет более глубокий смысл.

Анатомо-физиологические процессы, происходящие в этом возрасте, настолько тесно связаны с духовной жизнью и формированием сознания, в такой значительной степени отражают будущее человека, что физическая культура уже не может ограничиваться культурой тела и здоровья. Она касается таких сложных сфер человеческой личности, как моральное достоинство, чистота и благородство чувств и отношений, жизненный идеал, моральные и эстетические критерии, оценка окружающего мира и самооценка.

В организме подростка совершаются сложные, бурные и противоречивые процессы, которые на всю жизнь определяют функционирование важнейших систем - нервной, сердечнососудистой, органов дыхания, пищеварения. Закладывается анатомо-физиологическая основа творческой духовной деятельности человека - труда. От гармонии физического развития здоровья и труда зависит многогранность духовного мира личности моральное, интеллектуальное, эмоциональное, эстетическое богатство потребностей, запросов, интересов. Человеческий труд в наши дни требует гармонического функционирования тонких систем и сфер организма: мысли, памяти, внимания, вдохновения. Труд современного человека ежедневно, ежечасно производит многостороннее влияние на самые чувствительные системы организма (центральная нервная система, сердце, подкорковые центры). Это влияние не только положительное, но и отрицательное: труд истощает нервные силы. Умение отдыхать, умение щадить нервные силы для современного человека так же важно, как и умение работать.

Физическая культура должна обеспечить сознательное отношение подростка к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда, отдыха, питания, гимнастикой и спортом, закалить физические и нервные силы, предупреждать заболевания.

Физическая культура тесно связана с культурой моральной и эстетической. Заботясь о собственном здоровье, подростки создают и оберегают обстановку, необходимую для здоровья, отдыха, полноты жизни других людей. Чуткость к себе не должна развиваться за счёт равнодушия к другим.

Семья, школа, улица - вот в основном главные сферы общения ребёнка. Независимо от некоторой модификации этих сфер всё-таки и круг отношений, и жизненный опыт ребёнка ещё крайне узок, потребности относительно невелики, волевые побуждения незначительны, а поэтому и его внутренний мир не омрачён серьёзными житейскими заботами, социальной ответственностью, косностью.

Общение учителя со своими учениками представляет собой цепочку взаимосвязанных и взаимообусловленных друг с другом, осуществляемых в различных формах и обстоятельных контактов. Особую роль в этой цепочке имеет, конечно, преподаваемый учителем учебный предмет.

Интерес-это всегда направленность и сосредоточение нашего ума, чувств на чём-то определённом, значимом для нас. Ничего нет такого, что могло бы быть неинтересным. Для формирования устойчивого интереса школьника к физической культуре учитель должен самое пристальное внимание уделить содержательности, глубине науки и в этом связи, конечно методике её преподавания. Учёба будет для школьника интересна, если будут интересно представлены идеи, темы, смысл обучения. Для этой цели необходимо так строить процесс общения в преподавании учебного курса, чтобы в нем было как можно больше ситуаций, в которых обязательно присутствуют необычные, оригинальные примеры, вопросы, задания.

Содержание учебного материала при этом не должно быть неинтересным, оно должно как бы приоткрывать завесу над жизнью, выходить за рамки обыденного, заставлять видеть в обычном таинственное. Сам процесс учебы станет для ребят привлекательным, если учитель чаще будет обращаться в общении с ними к дискуссионно представленным гипотезам, контрастным предположениям, к фантазиям, сказке, были, легенде, к разным вариантам выполнения упражнении,

Как вид общения, всякий школьный урок - это передача информации (знаний), а наряду с этим или одновременно с этим и преломление этой информации под углом воспитательного воздействия на учащихся. При этом заметим, что нет информации, которая в той или иной степени не несла бы смысловой нагрузки для практики, не могла бы иметь воспитательной функции, а значит, не была бы средством общения учителя и учеников.

Для того чтобы физическая культура постоянно возбуждала интерес учеников, укрепляла бы стремление заниматься, необходимо всячески разнообразить формы её преподнесения на уроках.

Содержание - это та информация, которую учитель сообщает ученикам через общение с ними на уроках. Если же вы изо дня в день, из года в год (на протяжении всех лет обучения ребят в школе) общаетесь с ними на уроках (делитесь новой информацией, знаниями) всякий раз одним и тем же способом, это наскучивает ученикам, да и вам самим. Ведь в этом случае учащиеся часто не ощущают новизны получаемых на уроке знании, так как устойчивая строгость системы понятий, логика связей разных элементов её содержания делает и всякий новый изучаемый материал для ребят разнообразным, а поэтому неинтересным, скучным. Дети же не любят заниматься скучным делом. Для поддержания интереса к уроку и потребности у учащихся в самостоятельном развитии двигательных качеств и в укреплении здоровья с помощью физической культуры учителю необходимо всячески разнообразить формы уроков. Пусть это будет игра, и выполнение упражнений, практическое задание и зачет, - словом, все, что можно найти в самой жизни, в многообразных формах взаимоотношений людей. Главное, чтобы урок всегда нес в себе творческое начало, был средством заинтересованного общения ученика и учителя.

Технические средства обучения и самостоятельная работа учащихся.

ТСО можно применить в самостоятельной работе учащихся на учебных занятиях и во внеурочное время. Внутренние ТСО позволяет значительно увеличить возможности самостоятельной работы.

ТСО на учебных занятиях и во внеурочное время могут быть применены при самостоятельной работе с целью:

а) получение новых знаний;

б) совершенствование знаний;

в) проверки и самоконтроля знаний, умений и навыков.

Кроме информационной функции ТСО могут при самостоятельной работе выполнять и другие, в частности функцию организации и управления хором познавательной деятельности. На определённых этапах познавательной деятельности это имеет особенно важное значение.

ТСО могут применяться при выполнении различного рода упражнений, самостоятельной работе для формирования физических умений и навыков.

При самостоятельной работе важным является самоконтроль. Он позволяет улучшить знания, совершенствовать их. Кроме того, самоконтроль надо рассматривать и как одно из средств воспитания чувств ответственности в любой работе, привития способности безошибочно выполнять различного рода физические упражнения.

Самостоятельная работа на основе использования ТСО во внеучебное время - одно из важных и перспективных направлений их применения. Для осуществления её, необходимо иметь специальную аппаратуру, которая есть в каждом доме (видеомагнитофон, телевизор, магнитофон). С этой целью созданы специальные аудиовизуальные пособия: кинофильмы, записи на кассетах, видеозаписи, диафильмы и т.д. Причем эти пособия следует использовать как в учебном заведении, так и при самостоятельной работе дома.

Роль педагога в формировании потребности у учащихся заниматься самостоятельно физической культурой велика. Каждый учитель должен заинтересовать ребенка, а ребенок сделает свой выбор.

**Как стать чемпионом - для себя.**

Выбор бесконечно велик: бег, ходьба, лыжи, плавание, гимнастика, теннис, футбол, велосипед и многие виды спорта. Не стоит все и перечислять. Однако при этом всегда надо иметь при себе самый маленький и самый универсальный спортивный снаряд, который называется обычной скакалкой. В любой крохотной квартире, на любой лестничной площадке, в любой поездке она должна быть с вами. И отлично поможет поддержать, а то и улучшить спортивную форму!

Спорт - это увлекательно, интересно, весело.

Но наша главная цель - общая физическая подготовка. Чем она определяется? Тем, в какой степени у человека развиты основные качества: быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

В нашей жизни довольно-таки часто возникают ситуации, когда приходится проявлять быстроту движения или реакции. Например, за троллейбусом надо успеть. Или наоборот - от троллейбуса увернуться.

Какими же упражнениями можно развивать быстроту?

Начинать можно с самых простых: как можно быстрее поднять руку или ногу.

А есть и так называемые скоростно-силовые упражнения. Уже само название говорит о том, что во многом их выполнение определяется вашей силой. Вот примеры этих упражнений: бег на короткие дистанции (до 50 метров) со старта или с ходу прыжки вверх с доставанием мяча, ветки, просто отметины на стене, метание какого-нибудь лёгкого предмета, на дальность.

И надо помнить: отличным средством для развития скорости всегда были подвижные игры.

**Сила.**

Это качество, конечно, больше прельщает мальчишек. Но и девчонкам сила вообще-то не помешает!

Не стоит тут особенно распространяться, зачем она нужна человеку - понятно и так! Но, кроме всего прочего, развитая мускулатура - это хорошая осанка, крепкие мышцы спины и брюшного пресса - значит, внутренние органы на месте, а не вываливаются из вас, как из бегемота.

Для развития силы пользуются двумя видами упражнений: преодоление сопротивления и упражнения с отягощениями. Первое - это работа с эспандерами, амортизаторами. Второе - упражнения с гантелями, гирями, штангой. В качестве «снаряда» можно использовать и собственное тело, например, во время подтягивания и отжимания. Много веселого можно придумать, если «использовать» вес партнера.

Хорошо развивают силу бег по воде, по глубокому снегу, по песку.

**Гибкость.**

О! Это важнейшее качество. Более научно гибкость именуется подвижностью в суставах.

В принципе важен каждый сустав - даже самый маленький, даже на «мизинце». Но все же главные, так сказать, «узлы» - это позвоночник, плечевые и тазобедренные суставы.

Самые лучшие, самые эффективные упражнения так же просты, как и все упражнения, которые описывались чуть раньше. Для развития гибкости это, прежде всего всевозможные маховые, рывковые движения, а также пружинящие - наклоны, повороты.

И помните: над гибкостью надо работать всю жизнь. Быстрота и реакция долго сохраняются, так же как и сила. А вот суставы костенеют, связки становятся «дубовыми». Трудно их потом бывает вернуть в прежнее состояние!

**Ловкость.**

Теперь настал черед поговорить о ловкости. Если сила, гибкость и быстрота - это понятно, то сформулировать что такое ловкость, не так-то просто!

Только если описательно. Про одного скажут: «Этот тюха тюхой!» А про другого: «Ловкий малый! Тонкий да звонкий!»

Без ловкости не научиться ни одной подвижной, спортивной игре, не перейти по бревну на другую сторону ручья, не взобраться на дерево. Без ловкости трудно в работе, если её приходится делать в необычных и трудных условиях, когда нужно ловить, перехватывать и в то же время поворачиваться.

Да и по лесу, вообще по пересеченной местности неловкому человеку не пробежать - обязательно во что­ нибудь врежется! Неловкому и в горы лучше не соваться.

В общем, без ловкости не обойтись и жизнь не прожить!

Как развивать её? Есть ли специальные упражнения? Прежде всего, это спортивные игры. Не получается - учись, старайся! А еще тот же бег по пересеченной местности, хождение по бревну, сохранения равновесия на качающейся опоре.

Подходят тут и упражнения на координацию движений - жонглирование, например. Как видите, развивая ловкость, нужно стараться делать то, что не получается: упал с бревна, а ты опять на него взбирайся. Что же поделаешь, другого выхода нет!

Педагог в урочное время и в неурочное должен формировать потребность у учащихся в самостоятельном развитии двигательных качеств и в укреплении здоровья с помощью физической культуры. Только тогда каждый ребенок станет чемпионом - для себя!

**Литература:**

«Рождение гражданина» В.А. Сухомлинский

«Мастерство учителя» В.С. Грехнев

«Педагогическое мастерство преподавателя» Г И.Хозяинов

«Твой Олимпийский учебник» В.С. Родиченко, С.А. Иванов, Л.В. Кофман, Н.П. Силкова, В.В. Столбов, В.И. Столяров, Ю.М. Чернецкий.