**«Самостоятельная работа учащихся на уроках физической культуры,**

**как путь к личностному росту».**

В городах России неуклонно расширяется сеть спортивных сооружений, увеличивается количество квалифицированных кадров. Однако вовлечение учащихся только в специально организованные секции, группы недостаточно для охвата абсолютного большинства школьников систематическими занятиями физическими упражнениями. Поэтому большое значение приобретает обучение учащихся умению заниматься физическими упражнениями. Этим и обусловлено выделение в программе по физической культуре для 5–11-х классов раздела «Навыки и умения самостоятельных занятий», способствующего активизации работы по внедрению физической культуры и спорта в быт школьников, повышению двигательной активности учащихся.

Следует отметить, что обучение этим навыкам и умениям не только способствует внедрению физической культуры в быт, но и развивает у молодежи качества самостоятельности. Бесспорным является то, что люди, обладающие развитой с детства самостоятельностью (имеется в виду качество личности), в различных жизненных ситуациях более решительны, не ждут подсказки со стороны, умеют отстаивать свое мнение, собственную позицию. Это прямо относится и к данной теме – умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Человеческая деятельность существует в форме действия или цели действий. По словам психолога С.Л. Рубинштейна, произвольное действие человека – это осуществление цели, и, прежде чем действовать, надо осознать цель, для достижения которой действие предпринимается.

Однако, как ни существенна цель, одного осознания цели недостаточно. Для того, чтобы ее осуществить, надо учесть условия, в которых действие должно совершенствоваться.

Непосредственным продолжением урока физкультуры являются домашние задания. Опыт показывает, что результативность их повышается, если содержание заданий планируется учителем в течение учебного года и если они направлены на развитие физических качеств. Кроме общих домашних заданий для всех учащихся особо определяем индивидуальные задания отстающим в физической подготовке и имеющим высокий уровень. Предварительно на уроках учащиеся обучаются контролю за нагрузкой и ее регулированию. При объяснении домашних заданий используем слайды, рисунки, записи телевизионных передач и т.п. Это создает правильное представление об изучаемом движении.

Проверка домашних заданий проводится как на уроках, так и во внеурочное время. Для этого в начале или в конце урока отводим 3–5 мин. Оценка за выполнение домашних заданий не выставляется. Основным показателем являются те изменения, которые происходят в физической подготовке учащихся. И эти продвижения могут оцениваться при подведении итогов за четверть.

При систематическом использовании домашних заданий повысилась результативность уроков физической культуры, учащиеся лучше стали усваивать программный материал. И главная польза от домашних заданий в том, что они способствуют повышению интереса к своему здоровью, воспитанию воли и дисциплинированности, соблюдению режима дня. В итоге повысились результаты контрольных нормативов.

Домашнее задание как одна из форм самостоятельной деятельности

Острая необходимость в организации самостоятельной физической деятельности продиктованы тем, что в современной школе наблюдаются признаки малого по объёму двигательного режима. Причиной, которого является недостаточное количество уроков физической культуры, большая наполняемость классов, отсутствие мест занятий, оборудования, инвентаря, недостаточный интерес детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, малый объём знаний о здоровом образе жизни. В настоящее время сокращаются возможности детей для занятий физической культурой и спортом т. к. спортивные секции в основном работают на коммерческой основе, уровень оплаты, в которых недоступен отдельным категориям семей, имеющих детей.

При поступлении в школу происходит ломка динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период воспитания, что приводит к нарушению состояния здоровья, наиболее выражено у первоклассников. Один из способов выйти из сложившийся ситуации это физические упражнения, выполняемые школьниками самостоятельно. Но у школьников не достаточно сформированы навыки самостоятельного использования физических упражнений, танцев, пробежек, прогулок для снятия утомления, выхода из стрессового состояния. Одним из путей решения этой проблемы, является самостоятельная работа учащихся по физической культуре.

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. Особенно важным является изменение учебно-воспитательного процесса с таким расчётом, что бы любой учебный предмет был уроком, способствующим не только интеллектуальному развитию ребёнка, но и сохранял физическое и соматическое здоровья. Чтобы школьные занятия не снижали, а повышали адаптивные способности детей, увеличивали резервы их здоровья. Для решения этой задачи урок физической культуры должен иметь ярко выраженную инструктивную направленность на организацию самостоятельной учебной деятельности учащихся.

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.

В процессе организации самостоятельных занятий соблюдаются следующие условия:

1. Упражнения должны быть несложными по координации и не требующие страховки.

2. Необходимо стремиться к осознанному выполнению упражнений детьми, доходчиво объясняя цель каждого.

3. Задания по физкультуре дети получают после ознакомления с учебным материалом на уроке.

4. Каждое задания должно подробно объясняться с тем, чтобы учащиеся ясно представляли содержание и технику выполнения упражнения.

5. Для самостоятельного выполнения подбирают упражнения, количественные результаты которых, при систематическом выполнении, увеличиваются через определённое время.

6. По времени выполнения задания делятся на кратковременные и долговременные. Задаются индивидуально и по группам. По данным опроса учителей индивидуальные задания по физкультуре более эффективны, чем групповые по данным опроса учителей.

7. Контроль за их выполнением осуществляется на уроках преподавателем физической культуры, в домашних условиях взрослыми.

8. Проверка проводится текущим, фронтальным способом. Проверяется правильность выполнения упражнений, оценивается прирост количественных показателей. Поэтому важно на начальном этапе точно определить максимальные возможности учащихся в выполнении упражнения, предлагаемого для самостоятельного выполнения, чтобы быть уверенным, что увеличение результата есть результат самостоятельной деятельности. При старательном, систематическом выполнении заданий практически каждый учащийся может улучшить свой результат независимо от уровня двигательной подготовки. С учётом уровня физической подготовленности, задания со временем усложняются.

9. Для формирования позитивного отношения учащихся к самостоятельному выполнению физических упражнений необходима постоянная, положительная мотивация к физической культуре, т. к. отношение учащихся к урокам физкультуры, интерес к самостоятельному выполнению упражнений является одним из важных условий эффективности самостоятельной учебной деятельности

10. Параллельно с формированием мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитывается интерес к физической культуре:

11. Большое значение в формировании интереса к занятиям физкультуры играет занимаемая позиция семьи учащегося в этом вопросе. Интерес возникает и становится стойким, при условии, когда родители привлекают детей к занятиям физической культуры с младшего школьного возраста

12. Каждый ребёнок нуждается в одобрении своей деятельности, в поощрении за достижения, ставшие результатом его собственного труда.

С целью выяснения отношения к самостоятельным занятиям по физической культуре и её использования в учебно-воспитательном процессе в школе было проведено анонимное анкетирование 93 учителей физической культуры, среди которых 55% – мужчины, 45% – женщины, имеющих высшее специальное образование и педагогический стаж от трёх лет и выше (77%).

По мнению 70,9% учителей уровень физического здоровья школьников за минувшее десятилетие ухудшился.

Примерно столько же учителей (67, 74%) отмечают ухудшение уровня двигательной подготовленности школьников. Интересен тот факт, что улучшение физического здоровья и двигательной подготовленности отмечают 19,35% учителей, педагогический стаж работы, которых не превышает пяти лет

Большинство учителей 98,73% считают, что трёх уроков физкультуры в неделю недостаточно. 13,8% учителей рекомендуют увеличить двигательную активность школьников во внеурочное время до 20–30 минут в день, столько же – до 60–90 минут, 58,6% учителей – до 40–60 минут. Все учителя считают целесообразным использование домашних заданий по физической культуре в процессе физического воспитания, рассматривая их не только как процесс становления самостоятельности школьников, но и как способ развития творческих способностей.

Однако в своей работе домашние задания по физической культуре используют 29,9% в 1–2 классах, 31,5% в 3–5 классах, и лишь 14,75% в 10–11 классах. Данные цифры свидетельствуют о недостаточном стимулировании самостоятельных занятий физическими упражнениями учителями физической культуры. Хотя более половины (58,54%) учителей отмечают необходимость введения домашних заданий по физкультуре с 1–2 класса, 26, 83% – с 3–5 классов. Наибольшая ответственность выполнения этих заданий учителя отмечают в 1–2 классах – 46,51% и в 3–4 классах – 39,53%. По мнению тех же учителей наиболее ощутимый результат домашние задания дают в начальных классах (1–2 класс – 38,64%, 3–4 класс – 47,43%). 89,3% учителей считают, что нужна научно-обоснованная система домашних заданий по физкультуре. Как любой предмет в школе имеет свой учебник, так и «физическая культура», считают 75,86% опрошенных, должна иметь свой, доступный для детей учебник. При этом 60,4% учителей считают, что такой учебник необходим в первую очередь для начальных классов, для средних классов – 24,53%, для старших классов – 15,09%.

Анализируя программу по физкультуре 43,1% опрошенных учителей считают, что домашние задания отображены в малом объёме, недостаточно полно – 31,3%, в достаточном объёме лишь 8,62%.

Используют рекомендации действующей программы по физической культуре в качестве домашних задании 36,84% учителей, полагаются на собственный опыт 23,74%, имеют разработанную систему домашних заданий – 10,5%, 28,95% учителей не имеют чёткой системы домашних заданий по физкультуре.

Нет единого мнения среди учителей по критериям оценки домашнего задания. 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

Таким образом, анализ ответов учителей физкультуры по вопросам анкеты показал отсутствие единого мнения о содержании, организации, критериях оценки выполнения домашних заданий по физической культуре.

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.

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. Учитель должен исподволь, постепенно прививать ребятам навыки и умения, которые учащиеся впоследствии будут осознанно применять для достижения более отдаленных целей. Это свойство психики учащихся обуславливает ограничения в обучении их самостоятельным занятиям по физической культуре.

Перед школьниками нужно ставить такие цели, достижение которых возможно за относительно короткий промежуток времени. Поставленные цели должны быть эмоционально окрашены, достижение их должно приносить ощутимые, конкретные результаты. При изучении сложных двигательных элементов их следует разбивать на несколько более простых. Тогда деятельность учащихся, подкрепляясь видимыми сдвигами, будет более результативной.

Следует также учитывать, что любая задача, поставленная перед школьником, должна приобретать для него личностный смысл. Он должен быть заинтересован в результатах своего труда и, самое главное, видеть эти результаты не в отдаленном будущем, а сейчас, сегодня.

Главным в воспитании привычки у учащихся к самостоятельным занятиям является четкое разъяснение, объяснение, доведение до сознания учеников, что нужно долго и упорно трудиться, чтобы получить ощутимые результаты.

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).

Учить думать при выполнении упражнений, самостоятельно подбирать упражнения можно, давая школьникам соответствующие возрасту задания. Например, школьники делают наклоны касаясь – следует спросить ребят, какие разновидности наклонов они знают (наклоны в стороны, назад, наклоны с различными положениями рук), учить школьников подбирать сходные, типичные упражнения, развивать творчество, критическое отношение. Ведь самостоятельность близка к двум свойствам личности: критичности и творчеству.

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.

Определяя сложность того или иного задания, учитель должен учитывать индивидуальные особенности учащихся, их склонности, с тем, чтобы, с одной стороны, задание было посильно, доступно для них, а с другой – имело определенную трудность, требующую известного напряжения для преодоления.

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.

Пользуясь методом примера, следует чаще рассказывать школьникам о спортивных путях выдающихся рекордсменов, чемпионов Олимпийских игр, мира и Европы.

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.

Содержание самостоятельных занятий

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 к 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. Другой вариант – объединение ребят в небольшие группы, когда имеется лидер – квалифицированный спортсмен, инструктор-общественник.

Общие для всех упражнения учащиеся выполняют ежедневно, включая их в зарядку, в физкультурные паузы между приготовлением домашних заданий по другим предметам, в самостоятельные тренировочные занятия. Учащимся предлагается перечень упражнений, из которого они по своему усмотрению выбирают 3–5 упражнений на каждый день.

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.

В самостоятельные занятия, проводимые с целью физического совершенствования рекомендуется включать упражнения, укрепляющие основные мышечные группы, развивающие ручную ловкость, гибкость и другие качества, формирующие правильную осанку, способствующие подготовке к освоению на уроках сложных двигательных навыков. 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 для них летних занятий.

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.

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.

Учет 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.

Комплекс упражнений для домашнего задания по физкультуре

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

– упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях

– упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)

– упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

– упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)

– упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)

– упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием)

– упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину)

3. Упражнения на растягивание:

– в полуприседе для задней и передней поверхности бедра

– в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра

– в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины

– стоя для грудных мышц и плечевого пояса

4. Ходьба:

– размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)

– сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).

– ходьба с хлопками

– ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)

– основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике

5. Бег – возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

6. Подскоки и прыжки:

– на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)

– с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)

– сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками

В связи с тем, что в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, то при выборе упражнений особое внимание уделяют правильной технике и безопасности условий выполнения. Многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета подготовленности занимающихся, при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Рассмотрим наиболее важные положения, которые нужно учитывать при подборе упражнений. Во всех упражнениях запрещены баллистические «хлестообразные», «рывковые» движения.

Заключение

Необходимость расширять физкультурную и спортивную работу, улучшать ее организацию по месту жительства и учебы является одной из актуальных проблем физического воспитания в школе. Большое значение здесь имеет формирование у школьников стремления к физическому самосовершенствованию.

Физические упражнения – это двигательные, целенаправленные, сознательные действия человека, связанные с целым рядом психических процессов: представлением о движении, мыслительной работой, переживаниями. Наши движения чрезвычайно разнообразны, но не все они являются физическими упражнениями. Например, ходьба и бег только тогда становятся физическими упражнениями, когда используются в целях физического воспитания: как обучить технике бега, развить выносливость, подготовить к участию в соревнованиях.

Взаимосвязь физических упражнений и физического труда заключается не в том, что они могут заменять друг друга, а в том, что физические упражнения, возникнув из трудовых действий, стали незаменимым средством подготовки к труду.

Постоянные занятия физическими упражнениями совершенствуют деятельность всех органов и систем, перестраивается вся работа организма человека. Вместе с закаливанием физические упражнения – важнейшее средство предупреждения заболеваний. Чтобы занятия физическими упражнениями принесли наибольшую пользу, необходимо подбирать физические упражнения и нагрузки, соответствующие возрастным особенностям.