МБОУ « Нижне- Наратбашская основная общеобразовательная школа

Буинского муниципального района Республики Татарстан»

Выступление на тему:

« Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры»

Выполнил учитель физической культуры

1 квалификационной категории

Вильданов Индус Мансурович

2015 г

Процесс воспитания двигательных качеств является одним из основных вопросов при проведении уроков физической культуры.

Одно из определений физическим двигательным качествам дал Б.А.Ашмарин: «Под физическими качествами понимают определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств, обеспечивающих всё многообразие решения двигательных задач, относят силу, выносливость, быстроту и на приобретенных в начальной школе двигательных умениях и навыках.

В настоящее время основным направлением оптимизации процесса физической подготовки учащихся в школе остается совершенствование методов развития двигательных качеств, привитие учащимися навыков и любви к физическим упражнениям, нагрузкам.

Однако эффективность усилий учителя в повышении физической подготовленности каждого ученика во многом зависит от умения управлять учебным процессом, комплексно воздействуя на развитие основных двигательных качеств.

Важнейшим требованием к комплексному развитию двигательных способностей у школьников является сочетание всесторонности и дифференцированности воздействий на организм, а также адекватность нагрузки индивидуальным особенностям и возрастно-половым возможностям младших, средних и старших школьников.

Развитие физических качеств всегда рассматривается отдельно, сам же процесс развития двигательных качеств это один из элементов единого процесса физического образования, цель которого научить управлять собственными двигательными действиями. И очень важно, чтобы двигательные качества развивались своевременно и, главное, гармонично.

На уроках физической культуры основное управлять учебным процессом, комплексно воздействуя на развитие основных двигательных качеств.

Важнейшим требованием к комплексному развитию двигательных способностей у школьников является сочетание всесторонности и дифференцированности воздействий на организм, а также адекватность нагрузки индивидуальным особенностям и возрастно-половым возможностям младших, средних и старших школьников.

Развитие физических качеств всегда рассматривается отдельно, сам же процесс развития двигательных качеств это один из элементов единого процесса физического образования, цель которого научить управлять собственными двигательными действиями. И очень важно, чтобы двигательные качества развивались своевременно и, главное, гармонично.

На уроках физической культуры основное внимание уделяется по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, скоростной выносливости, гибкости) и координационных (быстроты построения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей.

Не только не оправдано, но и вредно наращивать силу в ущерб, например, быстроте, ловкости, выносливости, но и одна выносливость не сделает человека гармонически развитым. Физические качества не могут быть направлены вне каких- либо конкретных действий. Это не абстрактные и не отвлеченные понятия. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств, поэтому разделение на отдельные двигательные качества условно. И мы знаем, что есть такие понятия как комплексное воспитание физических качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростная выносливость

скоростнo-силовая выносливость, взрывная сила и т.д. И это основные качества, которые мы развиваем на уроках.

Методика развития двигательных качеств и использование средств и методов по этапам, годам или четвертям обучения предусматривает определенную последовательность, связанную с условиями занятий и особенностями возрастного развития организма школьников.

На уроках также используется наглядное пособие - карточки, карточки для работы по станциям. Большинство упражнений, включенных в карточки, уже знакомы ученикам, поэтому при их выполнении нет затруднений. Но если есть необходимость, то отдельные упражнения сначала разучиваются с обучающимися

Один из методов РДК является метод «круговая тренировка».

Методической основой «круговой тренировки» является многократное выполнение определенных движений, в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств.

На таких занятиях появляется реальная возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо увязываются с материалом уроков, способствуют общему физическому развитию.

Круговая тренировка, как интегральная форма физической подготовки, приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, ввырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Существенным является и то, что круговая тренировка обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, позволяет предельно эффективно использовать время, планируемое на физическую подготовку

Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Правильное распределение станций позволяет специально подобранными упражнениями целенаправленно развивать физические качества и закреплять полученные на уроках умения и навыки. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз), с измерением пульса и построение графика. Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других, что для выполнения упражнений целесообразно использовать снаряды, находящиеся в зале, причем так, чтобы не передвигать их далеко.

Круговая тренировка на уроках физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

**Комплекс упражнений для уроков по баскетболу**

1.Переходить через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку.

2.Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.

3.Из высокого старта челночный бег с ведением мяча.

4.Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

5.Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.

6.Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку и ловля после отскока.

7.Прыжки через гимнастическую скамейку "змейкой" с последующим повторением задания.

8.Стоя на месте, вращать гимнастический обруч на поясе.

9.Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед.

**Комплекс упражнений для уроков по волейболу**

1.Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.

2.Верхняя передача волейбольного мяча двумя

2.Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте

3.Из основной стойки, не отрывая ног и не сгибая коленей, через упор согнувшись переходить в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

4.Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками в стенку на высоте 2-3м.

5.Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180\* и повторением упражнения.

6.Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от стенки на уровне головы.

7.Стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкванием и переходом в исходное положение.

8.Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго). Одновременные наклоны и выпрямление туловища первым партнером, сгибание и разгибание ног вторым.

9.Прыжки "змейкой" через гимнастическую скамейку с повторением задания.

Содержание круговой тренировки на уроках составляют и игровые станции. В течение урока учащиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания вперемежку с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

**Игра «Змейка»**

Описание игры

Класс делится на группы, каждой группе дается кубик с цифрами на гране от 1-6. Один человек из команды бросает кубик, какое число выпало столько ходов фишкой делает по змейки. Цифра - это какое задание нужно выполнять и сколько раз. Выигрывает группа которая первая прошла всю змею

**РДК с упражнениями баскетбола**

(по 4 человека в группе)

1-6 штрафной бросок (на 4чел)

7-15 отжимание

16-25 ведение мяча в движении

26-33 степ тест

34-40передача мяча в парах(на 4чел) в стену (на 4чел)

75-82 сидя, упражнение «велосипед» (на 4чел)

83-88 ведение мяча на месте (на 4чел)

89-94 прыжки через скакалку

85-100 передача мяча по квадрату (на 4чел)

В последние годы РДК метод круговой тренировке в связи с её эффективностью уделяется большое внимание специалистами в области физической культуры и спорта. Эффективность заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Ученикам достаточно один раз "пройтись" по всем станциям, чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку.

Применение круговой тренировки для РДК позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени.