**«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНЫХ ИГР»**

***Кобзев Владимир Юрьевич****, учитель физической культуры и ОБЖ МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6» г.о.Саранск*

**Актуальность:**

Сегодня, в информационный век, век компьютеризации, человек испытывает недостаток в двигательной активности. Особенно дети, увлечённые компьтерными играми, не отягощены физическими нагрузками и всё более теряют интерес к физической культуре и спорту.  Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям.            Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств (сила, выносливость, координация или ловкость, быстрота, гибкость), являются основой высокой работоспособности во всех видах: учебной, трудовой, и спортивной.

Сегодня у «компьютерных» и «мобильных»детей основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития координационных способностям – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. Поэтому значимость различных  координационных способностей постоянно возрастает.    Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно  успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Дети любят играть не только в компьютерные игры.

         Спортивная игра («Волейбол», «баскетбол») предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Эта игра включает внезапные и быстрые  передвижения, прыжки, падения и другие действия. Эта спортивная игра требует от игроков таких качеств как с концентрированность, сила   удара, ловкость, координация и быстрота движения. Популярность баскетбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Как составная часть программы по физической культуре в школе баскетбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания. Регулярность занятий баскетболом помогают сократить установленные периоды развития физических качеств.

Наша школа № 6 г. Саранска представляет собой общеобразовательное учреждение, где обучаются дети с высоким уровнем  интеллектуального развития. Таким детям особенно необходимо увеличивать двигательную активность.

   Педагогическим коллективом школы накоплен богатый опыт работы, сложились определённые традиции, одной из которых является непрерывное стремление к совершенствованию, поиску эффективных путей организации учебно-воспитательного процесса. Физическая культура как учебная дисциплина наряду с традиционным формированием умений и навыков использования физических качеств и двигательных способностей, призвана способствовать становлению личности школьника и его культуры.   Поэтому разделу «спортивные игры» в программе «Физическая культура» придаётся большое значение.

         Специфика организации учебной деятельности высоко-мотивированных детей в нашей школе вызвала необходимость поиска и внедрения новых форм и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес к урокам физической культуры, создать у обучающихся положительный  эмоциональный фон, активизировать двигательную деятельность на уроке,  способствовать формированию физических качеств личности.

**Немного теории:**

Задачей физического воспитания в школе является развитие физических качеств соответственно возрасту ученика, без чего его личность нельзя признать всесторонне развитой «Этот процесс возможно осуществить только посредством физических упражнений – многократного повторения заданного  двигательного действия».

Другими словами принципиально по-новому, нежели развивающие мышление, происходит познание учеником явлений сферы физической культуры.  Здесь имеет место тренинг и уместны тесты, как средство за уровнем развития физических качеств. Хотя частично эта задача может решаться в ходе обучения двигательными действиями. Она должна ставиться специально, должна предусматриваться в учебном процессе средства ее решения, соответствующие формы организации и контроля.

Вместе с тем следует признать, что эту задачу только в школе решить невозможно. Требуются ежедневные регулярные занятия.

 Из этого следует, что основными видами обучения являются:

- основное обучение-урок,

- дополнительное-физкультурное оздоровительное мероприятия,

- факультативное-спортивные тренировки,

- самостоятельные-досуговые занятия.

Участие в спортивных соревнованиях, в занятиях спортивных секций - это своеобразное проявление метода физических упражнений. Однако  эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения учащихся к их выполнению. Когда ученик проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить более успешно.

Изучение мотивов занятий физическими упражнениями и спортом является  одной из наиболее трудных и специфических сторон изучения проблемы.        «Физическая активность детей обусловлена, в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно–спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, школьники в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получения удовольствия от самого процесса физической активности».(Палайма Ю.Ю. «Мотивы спортивной деятельности»).

Спортивная игра, в силу присущей ей психологической особенности, вызывает сильный эмоциональный отклик у учащихся. Поэтому, играя, учащиеся с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

Спортивные игры («волейбол», «баскетбол») - это командные игры и они прочно завоевали симпатию наших детей. Развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности организма, эмоциональный заряд, сохранение бодрости - вот далеко не полный перечень их достоинств.

**Технология опыта.**

В настоящее время важная проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно реализовать, применяя различные средства, методы, способы физического воспитания.

Цель педагогической деятельности: поднять уровень физической подготовленности учащихся.

*Задачи:*

-  укрепить здоровье школьников;

-  развивать двигательные способности;

- воспитывать потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать чувство коллективизма, ответственности.

Урок - основная форма обучения. На уроках я применяю самый эффективный метод соревновательно–игровой. Соревновательно–игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Волейбол и баскетбол предъявляют высокие требования к функциональным возможностям занимающихся.  Игра в волейбол и баскетбол включают внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия.     В связи с этим игрок должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения по площадке, большой скоростью сокращение мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных сочетаниях.

Во время урока можно использовать фронтальный метод, когда задание дается для всего класса во время выполнения беговой разминки; групповой при ОРУ; индивидуальный, когда персональное задание получает каждый при работе с мячами. Типы уроков – ознакомление с новым материалом, закрепление, контрольный, вводный, комбинированный, соревнование, круговая тренировка.

Успех учащихся зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развития физических способностей, необходимых для игры в волейбол. Специальные упражнения, если их систематически применять, является хорошим средством для улучшения физической подготовленности, технической и тактической подготовки учащихся при игре в волейбол и баскетбол.

Лучшие игроки из каждого класса принимают участие в школьных соревнованиях между классами, причем выбирают сами учащиеся. Самые достойные становятся участниками городских соревнований.

**Эффекты.**

     У обучающихся повысилась двигательная активность, повысился интерес к занятию спортом. В старшем звене обучающихся изъявляют желание участвовать в спортивных мероприятиях. Показывают высокие спортивные результаты.

В результате использования спортивных игр идет стабильный рост успешности обучающихся не только по физической культуре, но по всем предметам. Обучающиеся школы занимают призовые места на городских и региональных соревнованиях и предметных олимпиадах. Хорошая физическая подготовка наших выпускников обеспечивает им дальнейшее успешное обучение в ВУЗах и ССузах страны.

     Определённую трудность вызывает наблюдение за уровнем физической подготовленности обучающихся. Проблематично проведение спортивных соревнований для обучающихся с низкой физической подготовкой. При организации обучения по формированию индивидуального здоровья  обучающихся много времени отводится по составлению карточек для использования  общеразвивающих  упражнений без предмета и с предметом.

**Вывод**

Спортивные игры – волейбол, баскетбол - это доступные игры для любого возраста, которые укрепляют здоровье, развивают физические качества, воспитывают моральные и волевые качества, имеют высокий зрелищный эффект и не требуют дорогих вложений в инвентарь. Благоприятно влияют на умственное развитие.