**Куменко Е.В.**

учитель физической культуры МАОУ г. Иркутска СОШ №63,

г. Иркутск, РФ

**Формирование двигательной активности на уроках**

**физической культуры.**

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Дети не стремятся гулять на улице, бегать, играть, потому что их «зомбируют» телефоны, планшеты и другие гаджеты. Поэтому вся система учебно-воспитательной работы школы должна быть направлена на формирование у школьников, в особенности начиная с младших классов, потребности в движении, в физическом совершенствовании.

Изучение мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом рассматривается в работах В.А. Соколова, А.Ц. Пуни, Ю.В. Палаймы, и других авторов. В основе мотивации лежат потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Школьники, в первую очередь, получают удовольствие от занятий физкультурно-спортивной деятельностью, во многом это заслуга учителя физической культуры.

Умение учителя создать благоприятную психологическую обстановку на уроке, ситуацию успешности для каждого ученика, существенно влияет на отношение школьников к занятиям физической культурой и спортом. Очень часто, добиваясь качественного выполнения упражнений или двигательных действий, учитель не обращает внимания на негативное отношение ребенка к занятиям. Основная задача учителя физкультуры привить ребенку интерес к занятиям физическими упражнениями, а значит формировать устойчивое положительное отношение к физической культуре и двигательной активности.

Чтобы решить эту задачу необходимо использовать как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

        метод регламентированного упражнения

        игровой метод

        соревновательный метод

        словесные и сенсорные методы

Метод - это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяют на: методы расчлененного упражнения и методы целостного упражнения.

**Методы расчлененного упражнения** предполагают разучивание упражнения по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие. Этот метод применяется в следующих случаях: при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно; если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой; если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части; когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы; когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Задача построения обучения технике двигательным действиям методом расчленения сводится к решению вопросов о числе упражнений и их выборе.

Основные разновидности метода расчлененного упражнения:

**Метод собственно расчлененного упражнения**, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

**Метод решения узких двигательных задач**, который предполагает вычленение ("расслаивание") отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения. С его помощью можно решать разнообразные задачи. В частности, сформировать более точные представления о движении у обучаемых, совершенствовать отдельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения, и многое другое.

**По разделениям**. Существует множество приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, "проводка" в изучаемой фазе движения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения и т.д.

**Метод целостного упражнения** основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, метания и др.). Он преимущественно используется: при разучивании наиболее простых упражнений; при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям; при совершенствовании и закреплении двигательных навыков. Благоприятные условия для применения целостных методов имеются также в тех случаях, когда обучаемый и педагог располагают эффективными средствами и приемами помощи и страховки. К примеру, это характерно для таких видов спорта, как спортивная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, фристайл и другие, в которых освоение действий связаны с элементами риска, страха, преодолением отрицательных эмоций.

***Разновидности целостных методов****:*

**Собственно целостный метод**, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения.

**Метод целостного упражнения с постановкой частных задач**. Метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена.

**Метод подводящих упражнений**, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как: самостоятельное выполнение упражнения при наличие гарантированной безопасности (применяется непосредственная страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами типа лонж и др.); выполнение упражнений с направляющей помощью; на тренажере;

**Использование игрового и соревновательного методов для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры.**

Одна из главнейших функций игры – педагогическая, она издавна является одним из основных средств и методов воспитания.

Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

Соревновательный метод обладает такой же способностью создавать положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями так же, как игровой метод.

Основная определяющая черта соревновательного метода - борьбы за первенство или достижение наивысшего результата. Соперничество и ответственность за результат создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Соревновательный метод также характеризуется наличием правил ведения состязаний, что помогает избежать отрицательных эмоций при подведении итога.

Игра и соревнование, в силу присущих им психологических особенностей, вызывают сильный эмоциональный отклик у учащихся. Еще Р.Ф.Лесгафт, говоря о методике физических упражнений, подчеркивал, что однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякое желание заниматься.

Для повышения активности школьников на уроках физической культуры можно устраивать соревнования между группами учащихся по различным разделам программы, а также по скорости построений и перестроений. Творческий подход к применению игрового и соревновательного методов упражнения, позволяет создать положительный эмоциональный фон на занятиях, что способствует появлению удовлетворенности школьников уроками физической культуры.

В заключение можно сказать, что на начальных этапах обучения в школе необходимо заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Литература

1. Гужаловский А.А.- Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн: Нар. Асвета, 1978.- 257с.

2. Дешле С.А. – Развитие силовых способностей у учащихся 1-3 кл. //Физическая культура в школе.- 1982г.- № 4.-С .29-34.

3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: 2001

4. Ильин Е.П. Удовлетворенность деятельностью как социально-психологический феномен //Психофизическое изучение учебной и спортивной деятельности. –Л.: ЛГПИ, 1985

5. Ильин Е.П., Лихачев Л.В. Типы зависимостей общей удовлетворенности занятиями физическим воспитанием и спортом от частных видов удовлетворенности.–Л.: ЛГПИ, 1985

6. Карпушин В.А. Пути повышения эффективности обучения учащихся движениям на уроках физической культуры в 4-8 классах// Вопросы совершенствования физического воспитания учащейся молодежи. –М., 1979.

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: 1991.

8.Теория и методика физической культуры. Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: 2004.