

# ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПРИ ЧЕТЫРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

*Богачев В.Н.,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Афанасовская СОШ  
Корочанского района  
Белгородской области»*

Урок физической культуры - единственный урок в школьном расписании, позволяющий хотя бы частично скомпенсировать статические и психологические нагрузки, которые испытывает современный школьник в процессе обучения. Необходимость повышения объёма двигательной активности школьников всех ступеней общеобразовательной школы, тем более при современном, зачастую превышающем норматив, режиме учебных и факультативных занятий, очевидна по своей профилактической ценности для здоровья.

Реализация на базе нашей школы опытно-экспериментальной работы муниципального уровня по теме «Формирование здоровьесозидающей среды в условиях сельской школы», организация профильного обучения по учебному плану оборонно-спортивного профиля на старшей ступени, дополнительное образование (школа - филиал районной ДЮСШ) продиктовали целесообразность введения нового сектора в системе физического воспитания - четвёртого часа для урочных занятий физической культурой начиная со ступени основного общего образования на основе региональной адаптированной программы по физической культуре, адресованной учителям физической культуры Белгородской области.

Чем раньше и прочнее освоит ребенок основы физической культуры и научится заботиться о своем здоровье, тем реже и позднее придется ему сталкиваться в будущем с врачами. Однако, простое увеличение количества занятий тоже не панацея (даже если их окажется шесть в неделю). Еще более важно их рациональное использование.

Если учесть тот факт, что гипокинезия, являющаяся фактором риска многих заболеваний, снижения функциональных возможностей организма, свойственна многим учащимся в силу объективных и субъективных причин, то становится очевидной необходимость увеличения и оптимизации двигательной активности, повышения эффективности уроков физической культуры как условий сохранения здоровья, нормализации физического развития и физической подготовленности, снижения психоэмоционального напряжения обучающихся.

Решая задачи физкультурно-оздоровительного образования школьников 5-7 классов, ориентирую свою деятельность на такие важные компоненты, как формирование ценностных ориентаций на изучение вопросов здоровья и здорового образа жизни, воспитание потребности к систематической целенаправленной двигательной активности. Двигательная активность является

одним из важных аспектов, который влияет на здоровье человека[1]. Считаю, что умение правильно реагировать на нагрузку, восстанавливать ресурсы своего организма, снимать стрессовые ситуации за счет внутренних резервов, в конце концов, просто самоутверждение, формируемое в процессе изучения предмета «Физическая культура», наверняка будут иметь значение для каждого в течение всей его жизни.

В контексте второй содержательной линии «Спортивная деятельность» использую четвёртый час, внося изменения в организацию учебного процесса за счёт увеличения нагрузки в индивидуально-ориентированном виде спорта-баскетболе.

Программы этих уроков предполагают последовательное акцентированное воздействие на развитие физических способностей методом круговой тренировки. Комплекс круговой тренировки состоит из четырёх-шести-восьми упражнений и проводился по методу экстенсивной интервальной работы. Упражнения могут быть следующими: ведение мяча, ведение мяча с изменением направления, челночный бег с ведением мяча, штрафной бросок, бросок в два шага, комплекс упражнений на развитие прыгучести(прыжки в заданном ритме), игровые задания 2:1. При выборе направленности круговой тренировки необходимо учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств. Предпочтителен поточно-интервальный метод – он способствует развитию общей и силовой выносливости, совершенствованию дыхательной и сердечно-сосудистой системы[2].

Направленность комплекса круговой тренировки необходимо менять через три-четыре недели. При воспитании быстроты целесообразно уделить больше внимания основной (для спорта) её стороне – частоте движений. Это бег на 30 м сходу и 60 м со старта, специальные упражнения спринтера, эстафеты с преодолением дистанции различными способами. Помимо комплекса круговой тренировки в основную часть урока включаю подвижные игры, направленные преимущественно на воспитание координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей[2].

Используя экстенсивный интервальный метод с относительно длительными нагрузками незначительной и средней силой раздражения, можно повысить сопротивляемость организма утомляемости, а также улучшить его восстановительные способности.

При тренировке силовых качеств в возрасте 12-14 лет обязательно учитываю отставание силы мышц от прироста мышечной массы.

В заключительной части урока учащиеся проводят приёмы психорегуляции своего состояния. Для этого применяю специально подобранные дыхательные и игровые упражнения, упражнения для напряжения и расслабления мышц [2].

Таким образом, увеличение уровня двигательной активности путём добавления четвёртого часа физической культуры способствует:

- повышению физического развития и уровня физической подготовленности обучающихся в 5 классе, испытывающих дополнительную психологическую нагрузку в связи с адаптацией к новым условиям обучения;
- вовлечению всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья;
- вариативности при обучении каждому физическому упражнению исходя из групп здоровья и антропометрических данных учащихся.

Дифференцированный и индивидуальный подходы для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Анализ таких тренировочных уроков администрацией школы показал, что их плотность составляет 70-80%, двигательная активность обучающихся находилась на уровне 2000-3000 шагов. Педагогические исследования школьного психолога показывают разгрузку нервной системы у учащихся 7 класса(занимаются по региональной программе третий год) и 8 класса, рост мотивации, приобретение ими определенных знаний и умений по регуляции психоэмоционального состояния, которые они используют в период проявления тревожности и волнения. Особенно это касается тех детей, которые не занимаются спортом.

Действие избыточной учебной нагрузки может компенсироваться психолого-педагогическим сопровождением учебно-воспитательного процесса, использованием здоровьесберегающих технологий обучения, достаточной двигательной активностью, эффективностью физического воспитания. Мы видим положительные изменения в физическом воспитании обучающихся по региональной адаптированной программе и выражаем надежду, что появится программа для 8 и 9 классов, что будет способствовать преемственности с профильным обучением на старшей ступени школьного образования.

Все это будет способствовать сохранению высокого уровня адаптивности к инновационному обучению, улучшению спортивных показателей, приносить свои плоды в виде побед на межшкольных соревнованиях, отвлекать детей от улицы и от пагубных привычек, которым они подвержены.

#### *Список литературы:*

1. Инструктивно-методическое письмо «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2009-2010 учебном году.
2. Романенко В.А., Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой/ В.А.Романенко, В.А.Максимович. –М.: Физкультура и спорт, 1986.-143с.