

«Использование имитационных упражнений на уроках физической культуры» учитель физической культуры МБОУ «СОШ№4» Челноков В.Н.

Актуальность:

Данные многочисленных, научных исследований официальной статистики свидетельствуют о неблагоприятной динамике показателей здоровья детей в процессе их обучения в школе.

Чтобы быть здоровыми- мы должны стать деятельными. Движение- одна из главных сущностей жизни. Даже самые примитивные организмы способны к движению. Чем сложнее живой организм, тем сложнее его приспособление к передвижению и опоре в пространстве.

Человеку, как самому высокоорганизованному из царства животных, дана способность к сложным двигательным актам. Достаточная двигательная активность- одно из важных условий нормального развития ребенка. Она является биологической потребностью, требующей обязательного удовлетворения для поддержания нормального физиологического состояния организма. До 85% учебного времени школьники находятся в состоянии общей скованности и гиподинамии.

На уроках я должен помочь каждому найти собственный путь оздоровления, научить не допускать болезнь в свой организм. Это становится возможным, если отработать индивидуальную траекторию построения движения обучающихся.

Имитация движений различных видов спорта, движений животных развивает умение владеть телом, укрепляет различные виды мышц, учит координации, благотворно влияет на выносливость и укрепляет здоровье школьников.

Проблема движения актуальна во все времена. Еще 300 лет назад французский врач Симон Андре доказал: «Движение может по своему действию заменить любое лечебное средство, но не все лечебные средства мира не могут заменить действия движения». На своих занятиях я нахожу решения проблемы.

Уровень и степень внедрения разработки в практическую деятельность.

Методические подходы формирования двигательной активности использую в проведении «Дней здоровья», школьных турнирах, внеклассной воспитательной работе школы, секционных занятий, в индивидуальной программе занятий с одаренными, спортивными детьми, при подготовке к районным соревнованиям.

С результатами наработок выступал на педагогических советах, заседаниях при директоре, методических семинарах, районном объединении учителей физической культуры.

Достигнутые результаты.

Использование на уроках малых форм двигательной активности позволило:

- достигнуть активизации двигательного режима школьников;
- укрепить здоровье и совершенствовать культуру движений;
- поддержать оптимальный уровень работоспособности в течении дня;

Урок «Имитационные упражнения в лыжной подготовке». Разработал учитель физической культуры МБОУ «СОШ№4» Челноков В.Н.

Цель: формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта в процессе разучивания упражнений лыжной подготовки.

Образовательные задачи:

- совершенствование четкости выполнения упражнений;
- закрепление ранее изученных способов передвижения на лыжах с помощью имитационных упражнений;
- обучение новому способу- коньковый ход.

Оздоровительные задачи:

- формирование правильной осанки;
- развитие координации на точность восприятия движений, их точность и согласованность;
- совершенствование психолого-физиологических функций организма в процессе построения двигательного акта.

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма;
- формирование эстетического наслаждения от выполненной работы.

Инновационность методики:

Инновационность методики состоит в том, что она построена в соответствии с теорией «Освоения двигательных действий с участием нервной системы» Н.А.Бернштейна.

За годы педагогической деятельности сложилась система формирования двигательного навыка у учеников школы. В нее входят пять уровней построения движения. Это:

- А- уровень тонуса и осанки;
- В- уровень согласованных мышечных сокращений;
- С- уровень пространственного поля;
- Д- уровень смысловых, игровых цепей;
- Е- уровень координации.

Каждому уровню соответствуют определенные анатомические образования в центральной нервной системе и характерные только для него сенсорные коррекции.

У разных детей они развиваются индивидуально. У одних необычайно подвижный двигательный аппарат, у других упругая податливость мышц, не позволяющая точно и строго передавать движения. Встречаются и такие, что возникает необходимость ограничения избытка лишней свободы, а могут возникнуть, неожиданно, внешние силы от движения, невозможно предугадать.

С такими детьми работаю. Формирую у них, развиваю, провожу коррекцию двигательной активности. Учитываю возрастные особенности. Ставлю перед ними всевозможные активные двигательные задачи. Решаем вместе и поэтапно, в несколько стадий

В начале обучения двигательная активность на низкой скорости, напряженная, с неточностью движений. Занимаюсь отработкой действия, и появляется мышечная координация, точность в движении. В завершении становления навыка вырабатывается динамическая устойчивость, экономичность энергозатрат, стабилизация двигательной активности.

В урочной деятельности использую методические разработки согласно поставленным целям и задач освоения двигательных действий, их особенностей. Начинаю с первоначальных представлений о движении, провожу детализированное разучивание. Тренировочные занятия посвящаю обрабатыванию техники мастерства.

Целевая аудитория- учащиеся пятых, sixth классов; двенадцати, тринадцати лет; мальчики и девочки.

Основные идеи:

Формирование движения происходит с участием нервной системы.

Развитие двигательного навыка осуществляется постепенно, с учетом этапов построения движения.

Коррекция становления двигательной активности на основе умения решения двигательной задачи.

Двигательная активность укрепляет здоровье участников образовательного процесса.

Удовлетворения потребности учащихся в саморазвитии, самопознании, самосовершенствовании.

Подходы

Индивидуальный, учитывающий психолого-физиологическое развитие ребенка под воздействием двигательной активности.

Личностно-ориентированный, с использованием здоровьесберегающих технологий.

Принципы

Принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей ребенка.

Принцип целенаправленного воспитания и развития в единстве с гуманистической направленностью.
 Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему.
 Принцип опоры на положительные качества в человеке, их усиление и развитие. При достижении успеха ребенок испытывает внутреннюю удовлетворенность, верит в свои силы, у него растет уверенность в победе.

Принцип ведущей деятельности, позволяющий определять оптимальные средства, контролировать, оценивать процесс и результат.

Необходимое оборудование и средства обучения:

набивные мячи и лыжные палки.

Ход урока.

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть	<p>1. Построение, сдача рапорта, приветствие, сообщение цели задач урока, инструктаж техники безопасности;</p> <p>2. Для решения задач основной части урока нам необходимо провести общеразвивающие упражнения.</p> <p>Упражнение 1. И.П.- основная стойка. 1- шаг левой стойка ноги врозь, руки за голову; 2- поднимаясь на носки, руки вверх; 3- опускаясь на полный след, руки в стороны; 4- приставив левую И.П.</p> <p>Упражнение 2. И.П.-основная стойка. 1- присед, руки вверх; 2- И.П.; 3- присед руки вверх; 4- И.П.</p> <p>Упражнение 3. И.П.- стойка, руки на пояс. 1- выпад влево на согнутую ногу, руки в стороны; 2- И.П.; 3- выпад вправо на</p>	<p>10 минут</p> <p>1-2 минуты</p> <p>4-6 раз в каждую сторону.</p> <p>8 раз</p> <p>4-6 раз в каждую сторону.</p>	<p>В одну шеренгу.</p> <p>Учащиеся находятся в зоне безопасности при выполнении упражнений фронтальным способом.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>1. Следить за осанкой вовремя выполнения упражнения. 2. Выполнять в разном ритме.</p> <p>1.Руки в стороны прямые, точно на уровне плеч, спина прямая.</p> <p>1. Следить за осанкой, дыханием.</p>

	<p>согнутую ногу, руки в стороны; 4- И.П.</p> <p><u>Упражнение 4.</u></p> <p>1- И.п. основная стойка; 2- махи руками вперед, назад; 3- И.П. основная стойка; 4- Махи ногами вправо, влево.</p> <p>3. Бег медленный, змейкой в ширину зала с ускорением на 2-3 шага с имитацией движения по лыжне.</p> <p>4. Ходьба в движении с выполнением упражнений 8 счетов: 1-2 руки на пояс; 3-4 к плечам; 5-6 вверх; 7-8 хлопок.</p> <p>5. Перестроение в движении.</p> <p><u>Упражнение 5.</u></p> <p>1-И.П. стойка ноги врозь, руки вдоль туловища; 2- подняться на носки, руки вверх, вдох; 3- опуститься на ступни, руки вниз, выдох.</p>	<p>4-6 раз.</p> <p>200-250 метров.</p> <p>10-15 метров.</p> <p>4 раза.</p>	<p>1. Восстановление дыхания.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------

