

*Гришин Д.Ю.,
студент 3 курс,
факультет «Энергообеспечение промышленных предприятий»
Казанский Государственный Энергетический Университет
Россия, г. Казань*

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** В статье рассматриваются основные принципы для развития двигательных качеств. Укрепления здоровья, иммунитета. Повышения своей физической формы.*

***Ключевые слова:** Методика, здоровье, рефлекс, привычка, организм.*

***Annotation:** The article discusses the basic principles for the development of motor skills. Health promotion, immunity. Enhance your fitness.*

***Key words:** Method, health, reflex, habit, organism.*

Развитие двигательных качеств занимает одно из ключевых мест в процессе воспитания целого поколения. Оно влияет на организм человека, его строение и функциональные возможности. Поэтому в данной теме нельзя обойтись без знаний анатомии и физиологии.

Совершенствование двигательных качеств учащихся неразрывно связано с физическим трудом. Трудовая и физическая деятельность может быть успешной, если человек обладает необходимыми двигательными умениями и навыками. И я задумался над методикой обучения физической культуре, и провел анализ. И пришел, на мой взгляд, к хорошей методике, о которой я расскажу далее.

Процесс обучения двигательным действиям на уроках физической культуры можно разделить на три группы:

1. Познание теоретических сведений.

2. Практические занятия.

3. Повторение.

Подробнее разберем каждую из групп.

Из первой группы, на мой взгляд, можно выделить пять направлений, а именно:

1. Общее строение организма.

Данную подгруппу я считаю главной в этой группе, так как человек прежде чем заниматься должен хотя бы приблизительно знать, как устроен организм, и на какую нагрузку он рассчитан, потому что она для каждого человека своя.

2. Как влияет физкультура на организм человека.

Важно донести человеку какую пользу приносят занятия. Рассказать, как его организм будет изменяться. Так же разобрать поэтапно его изменение (на опорно-двигательном аппарате, нервной системе, кровеносной системе, дыхательной, а самое главное на эмоциональное состояние и иммунитет).

3. Что будет если человек не будет заниматься физической активностью. Много зависит от физической культуры. На данном этапе нужно поведать человеку что ждет его и его организм без спорта. А это очень страшно. Вы начинаете уставать при любой малой активности, есть не правильную пищу, тем самым наносите вред организму в целом. Ваше эмоциональное состояние постоянно изменяется и чаще всего вы прибываете в плохом настроении. Это нужно знать для того что бы привить человеку желание заниматься физической активностью.

4. Вредные привычки и как они влияют на организм.

Почти каждый человек в своей жизни хотя бы один раз пробовал алкоголь, или курил сигареты и т.д. Самое главный вред любой физической работе, здоровью, и всему человеку, это и есть пагубные привычки. С ними нужно

бороться с раннего возраста, когда человек формируется, но и рассказывать о них человеку нужно всегда, что бы человек знал какие последствия его ждут.

5. Пример.

Что бы человек захотел заниматься физической активностью с порывом, ему нужно сопоставлять знаменитых сперминов их историю. Это оставит свой «отпечаток» в сознании у людей, а он будет вести человека к развитию.

И наконец таки мы дошли до 2 группы, где, на мой взгляд, можно выделить 3 подгруппы, каждая из которых необходима для правильного развития.

1. Формирование первоначального умения — стадия, короткая по времени, когда человек знакомятся с новым движением, характеризуется широким иррадированием процесса возбуждения в коре головного мозга и недостаточностью внутреннего торможения. В связи с этим у Человека наблюдается неуверенность в движениях, общая напряженность мускулатуры, наличие лишних движений, неточности в пространстве.

2. Процесс специализации условного рефлекса - стадия, более продолжительная по времени. На протяжении этой стадии развития навыка у Человека в порядке повторных упражнений правильность разучиваемых движений постепенно улучшается. Это происходит в силу уточнения от дельных двигательных рефлексов и всей системы в целом.

3. Стабилизация навыка, упрочение динамического стереотипа, соответствующего основному варианту действия. Человек владеет навыком. Движения его делаются произвольными, экономными. Он самостоятельно и уверенно выполняет действие с осознанием его основной задачи, может творчески применять выработанный навык в возникающей реальной ситуации.

И на конец мы переходим на последнюю группу моей методики, а именно на повторение. Как говорится в латинском выражении «*Repetitio est mater studiorum*», что в переводе на русский «Повторение-мать учения»

1.Режим дня.

Является самой распространенной помощью человека, так как живя по режиму дня можно переносить более тяжелые нагрузки (организм привыкает

по времени тренировок и подготавливаться за ранее к нагрузкам). Так же прием пищи в одно время, помогает быстрее усваивать в организме белом и аминокислоты.

2. Улучшения техники упражнений.

Любое упражнение нужно довести до «автомата», прежде чем увеличивать нагрузку на организм. Это помогает человеку не отвлекаться от поставленной цели, на правильность выполнения упражнения.

В заключении хочется сказать, что физическое здоровье, развитие двигательной активности не раз помогало человеку на протяжении всего времени существования человечества, будь это охота на мамонта, или же поддержания своего организма(иммунитета) все это есть и будет идти с человеком нога в ногу.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Person sport.ru: спортивно-оздоровительный сайт [Электронный ресурс].

URL:

<http://personsport.ru/zozh-zdorovyj-obraz-zhizni/fizicheskaya-kultura-sport>

(дата обращения 08.04.2019)

2 Glamour: женский журнал статья Марии Катаковой [электронный ресурс]

URL:<https://www.glamour.ru/health/fitness/kak-silovye-trenirovki-vliyayut-na-zhenskoe-zdorove> (дата обращения 09.04.2019)

3 Мурзим: энциклопедия ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ [электронный ресурс] URL: <https://murzim.ru/nauka/pedagogika/26359-formirovanie-dvigatelnyh-navykov-i-umeniy-i-razvitie-fizicheskikh-kachestv-u-detey-doshkolnogo-vozrasta.html> (дата обращения 10.04.2019)