Кузнецова О.Т.

учитель физической культуры

 МАОУ «Гимназия № 31»

Развитие двигательных качеств школьников

В Законе о физической культуре и спорте Российской Федерации физическая культура рассматривается как составная часть культуры общества, а физическое воспитание как важнейшее направление социальной политики государства. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки учащихся, физическая культура – обязательный раздел гуманитарной части образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирования таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Главная цель занятий физической культурой:

 - формирование физической культуры личности,

 - подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение укрепление здоровья человека.

Результатом подготовки к определенному роду деятельности является физическая подготовленность, которая характеризуется по уровню развития ведущего для данной деятельности качества и степени овладения ведущими навыками.

Хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах учебной деятельности учащихся. Труд школьника - труд умственный, требующий постоянной концентрации внимания. На последних уроках работоспособность учащихся заметно снижается в результате накопившегося утомления. Повышение уровня общей физической подготовленности замедляет развитие утомления и делает работу школьников более продуктивной.

Основное рабочее положение учащихся – длительное сидение за партой или столом. Удержание тела в таком положении в течение многих часов требует от детей проявления значительных волевых усилий. Правильная осанка на уроках присуще, как правило, тем учащимся, у которых в достаточной мере развита сила и выносливость соответствующих мышечных групп.

При прочих равных условиях школьники с хорошей физической подготовкой быстрее овладевают производственными операциями и успешнее справляются с задачами трудового обучения, чем учащиеся с низким уровнем двигательного развития.

Общая физическая подготовка является той базой, на которой осуществляется вся двигательная деятельность человека.

Процесс освоения любых движений: спортивных, трудовых, выразительных и т.п. – идет значительно успешнее, если занимающийся в определенной мере подготовлен к физической работе. Это значит, что ученик с крепкими и выносливыми мышцами, гибким и ловким телом может быстрее освоить новые движения, как в силу большего двигательного опыта, так и потому, что он просто в состоянии большее число раз повторить изучаемое движение, прежде чем наступит утомление.

Уровень общей физической подготовленности школьников определяется тем, в какой мере у них развиты основные двигательные качества: быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость.

Это обязывает учителя физической культуры не только обучать учащихся двигательным действиям, т.е. формировать умения и навыки, но и целенаправленно, систематически совершенствовать двигательные качества.

Реализовать эти задачи помогает активное формирование мотивации к учению, началом которой может служить осмысление и осознанность самих понятий, что достаточно легко достигается организацией целенаправленной, содержательной беседы с учащимися.

Учитывая особенности контингента нашей гимназии и высокую учебную нагрузку, несколько лет я работаю над темой «Развитие двигательных качеств школьников». С этой целью в уроки включаю специальные упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.