

Максимов Сергей Сергеевич

учитель

МБОУ «СОШ № 62 с углубленным изучением отдельных
предметов им. академика РАО Г.Н. Волкова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМИ МЯЧАМИ – СПОСОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье описаны основы организации двигательного режима, дана ее краткая характеристика, значимость разнообразия двигательной активности в школе. Приведен анализ биологической достаточности движения и ее влияние на состояние обучающихся. Рассмотрены способы организации двигательного режима при помощи упражнений с предметами, на примере малых мячей как способ организации мышечной активности.*

***Ключевые слова:** двигательный режим, разнообразие, двигательная активность, движение, мышечная активность, формирование, влияние на организм, интерес, упражнения, предметы, малые мячи.*

Двигательный режим, зачем же он нужен, понятно, возникает этот вопрос, но человек всегда ставит перед собой вопросы зачем. Да и слово режим не всем нравится. Значит, надо сделать так, чтобы режим был внутри тебя. Следовательно, нужен способ сделать режим развлечением, увлечением или способом совершенствования достигнутых навыков.

Движение – это естественная биологическая потребность. Ограничение мышечной деятельности замедляет механизм к постижению знаний. Пониженная способность, на последующих возрастных этапах, овладеть более сложными техниками развития собственного потенциала организма.

Разнообразие двигательной активности, расширяет возможность умения ставить и решать задачи, для достижения комфортной жизни в современном мире. Мышечная активность взаимосвязана с состоянием всех органов и си-

стем, буквальное отражение особенностей нервной системы, индивидуальности, специфики пола, возраста и состояние здоровья.

Двигательная активность оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм, но в формировании двигательных потребностей важно учитывать спады и подъемы активности по часам суток (7–8; 12–14 в первой половине и 15–16; 20–21 часа во второй половине – увеличена), по сезонам (зимой – ниже на треть), по половым особенностям (у мальчиков выше на 20–30%, и девочки реже проявляют самостоятельную двигательную активность), а также относительное постоянство суточной двигательной активности, обеспечивающееся за счёт процессов саморегуляции организма.

Биологическая достаточность движений влечет за собой рост физических качеств, что увеличивает энергетические резервы, иммунитет, и физическое развитие соответствует средним возрастным нормам.

Развитие интереса к формированию двигательного режима в школе, прежде всего, способствует многообразию образовательной деятельности и форм двигательной активности, систематизированных и внедренных в учебный процесс. Рациональное использование разных видов занятий, методов, типов и комплексов упражнений. Двигательную активность обучающихся следует направлять, мотивировать к движениям. Предусмотреть место для выполнения упражнений, размещение учебных пособий по ЗОЖ, уметь вовлечь обучающихся в двигательную активность, обучить самостоятельному выполнению упражнений, обучить выполнению упражнений в команде, приучить к спортивным снарядам и правилам поведения, уметь оказать первую медицинскую помощь.

Двигательный режим в школе, прежде всего основан на физкультурно-оздоровительных мероприятиях (утренняя зарядка, подвижные игры, физкультминутки, соревнования); уроки физической культуры – основная форма обучения; самостоятельная двигательная деятельность как с учителем, так и без учителя, в общей группе и вне ее.

Двигательная активность наиболее эффективна в том случае, когда:

- объем, длительность, интенсивность индивидуальны данным физическо-го развития и двигательной подготовленности;
- обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предмет-ной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Любую двигательную активность можно разнообразить и сделать интерес-нее. Так после изучений простых упражнений, приходит время для разнообра-зия. Здесь на выручку и спешат предметы и спортивные снаряды. Добавляем малые мячи.

Малые мячи, диапазон их разнообразен: материал, назначение, размер. Универсальным и самым доступным средством, является резиновый малый мяч. Назначение – массаж, метание, набивание, надувание, украшение и т. д. Размеры выбираются в зависимости от того, какое упражнение выполня-ется.

Упражнений с малыми мячами множество (лежа, сидя, на месте, в движе-нии) и подобрать предмет не составит большого труда, главное выбрать пра-вильное место для выполнения упражнений. Упражнения с малыми мячами прежде всего развивают мелкую моторику у детей, привыкание к работе с предметом, разнообразить упражнения самомассажем, изучение правил пове-дения при выполнении упражнений с предметом. Малые мячи можно бросать, подбрасывать, метать, катать, крутить, сжимать, вращать, прятать и так далее. Малые мячи легки в транспортировке, занимают мало места, всегда можно по-ложить в карман, ну или в другое удобное место.

Привыкание к этому предмету происходит, как правило, с самого детства и с участием родителей. Легкая доступность, низкая цена. И самое основное – это простой переход к более сложным снарядам, например, упражнения с малыми мячами легко повторить на больших.

Нужно учесть то, что при выполнении упражнений с малым мячом много-кратно увеличивается самостоятельная работа обучающихся. Учитель должен

закрепить верное исполнение с дальнейшим усложнением выполняемых заданий. Самый простой способ – это изменить положение, в котором выполняется упражнение (стоя лицом и спиной, стоя на одной ноге, стоя скрестив ноги и т. д.). Еще сложнее это выполнение тех же самых упражнений, в движении (боком, спиной вперед).

После того, как обучающиеся освоили упражнения с одним мячом, чтобы повысить эффективность развития ловкости переходим к более сложным задачам, выполнения упражнений с двумя мячами: по одному на каждую руку.

Повышенная способность к пространственной ориентировке, выявило, что координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения техники для поставленной задачи, что ведет к увеличению двигательного опыта, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Они ведут к большему увеличению двигательного опыта. Внедрение предметов, в двигательную активность обучающихся расширяет спектр упражнений, пробуждает глубокий интерес и повышает ответственность участников. Способ внедрения в двигательную активность человека вспомогательных предметов заключается в использовании упражнений с малыми мячами, как систему дальнейшего развития приобретённых навыков. Следует отметить, что выполнение упражнений с малыми мячами наиболее удобна, для обучающихся начального звена, маленькие руки маленький мяч, но и старшим нужно поддерживать и совершенствовать полученные навыки.

Рассмотрим несколько упражнений. Выполнение упражнений персонально с одним мячом. Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом:

1. Ноги врозь, зажать мяч ладонями с силой и расслабить (4 раза).
2. Ноги врозь, зажать мяч ладонями катать в одну, затем в другую сторону.
3. Ноги врозь, катать мяч сначала по одной руке, затем по другой.
4. Ноги врозь, катать мяч вокруг шеи, передавая с одной руки на другую.
5. Ноги врозь, катать мяч вокруг шеи, передавая с одной руки на другую.

6. Ноги врозь, руки вниз мяч в левой, руки через стороны вверх, переложить мяч в правую, дугами наружу опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекидывая мяч из правой руки в левую. Повторить 4 раза.

7. Ноги врозь, руки вниз мяч в левой, руки вперед переложить мяч в правую, руки вверх переложить мяч в левую, руки в стороны мяч в левой, руки вниз мяч в правую. Повторить 4 раза. То же в другую сторону.

8. Ноги врозь, руки вниз мяч в левой, руки в стороны мяч в левой, наклониться вперед-вниз переложить мяч в правую руку, выпрямиться руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же, перекидывая мяч из правой руки в левую (4 раза).

9. Ноги врозь, руки вниз мяч в левой, руки в стороны мяч в левой, руки в стороны мяч в правой, присесть мяч переложить в правую руку, встать руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же, мяч в правой руке (4 раза).

10. Ноги врозь, руки вниз мяч в левой, руки назад переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение. То же, мяч в правой руке (4 раза).

11. Способы передачи мяча с левой руки в правую и наоборот.

12. Способы катания малого мяча, положение ладони к низу, к верху (сложнее) и пальцев рук.

13. Техника бросания и ловли мяча двумя руками. Одной рукой ладонь к верху, ладонь к низу (сложнее).

14. Техника перекачивания и ловли мяча двумя ногами.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – СПб., 1999. – 353 с.

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Ф и С, 1991. – 288 с.

3. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей // Физическая культура в школе. – 2001. – №6. – 46 с.

4. Иванов В.С. Основы математической статистики. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

5. Курганский А.В. О возникновении и координации ритмических движений // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №11. – С. 44–49.
6. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся: пособие. – Минск: Университетское, 1998.
7. Литвинов Е.Н. Затраты окупятся с лихвой // Физическая культура в школе. – 1993. – №5. – С. 24.
8. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 1–4 класс: пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова [и др.]. – М.: Просвещение, 1997. – 78 с.
9. Лях В.И. Развивая координационные способности // Физическая культура в школе. – 1996. – №4. – С. 26–31.
10. Лях В.И. Координационные способности // Физическая культура в школе. – 2000. – №4 – С. 6; №5. – С. 3–27.