

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 многообразие 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 обучающих в двигательную активность, обучить самостояльному 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 физического развития и двигательной подготовленности;
- обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Любую двигательную активность можно разнообразить и сделать интереснее. Так после изучений простых упражнений, приходит время для разнообразия. 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 выполняется.

Упражнений с малыми мячами множество (лежа, сидя, на месте, в движении) и подобрать предмет не составит большого труда, главное выбрать правильное 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 поведения 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 положить 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 приобретенных 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, перекладывая 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, перекладывая 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 левой, присесть мяч переложить в правую руку, встать руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же, мяч в правой руке (4раза).

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 (4раза).

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 перекатывания 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 окупаются 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.