

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: занятия единоборствами в раннем возрасте развивают двигательные навыки у детей, прививают им культуру движения. На этом этапе у детей закладывается тот фундамент занятий физической культурой и спортом, который впоследствии даст возможность выступать на соревнованиях, поможет в военной службе, работе в силовых органах. Во время тренировок у занимающихся вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе. Никогда нельзя исключать культурный, эстетический, философский, духовный аспекты занятий единоборствами. У спортсменов развиваются культура общения, уважение к старшим, родителям и учителям. В возрасте, когда идет становление характера, личности человека, важно, чтобы рядом находились наставник, который всегда поможет, и дружеский коллектив. [4, с.3]

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в условия крайнего севера и современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения, их рациональности.

Большая нагрузка в общеобразовательных школах, малоподвижный образ жизни связанный с проведением свободного времени детей в компьютерном пространстве. В конечном результате мы получаем домашних детей, что порой поощряется многими родителями (пускай сидит дома, лишь бы не влез в дурную компанию, целей будет, мне спокойней) Поэтому необходимо повышать двигательную активность детей младшего школьного возраста. Проводить работу с родителями о пользе общения детей друг с другом и пропагандировать на личном примере физическую культуру и спорт.

Проведения занятий

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса используется спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. Учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований.

Этап начальной подготовки, длится два, три года согласно спортивной программы школы, целесообразно использовать упражнения, позволяющие овладеть движениям, необходимым в жизни то есть общедвигательной подготовкой. [3, с.8]

Мой опыт работы подтверждает эти выводы: поскольку занятия физической культурой в общеобразовательной школе не могут обеспечить полного двигательного развития (двигательной активности) ребёнка

Комплекс общедвигательных упражнений может быть различным, но он должен обеспечивать высокую эмоциональность занимающихся.

Для повышения эмоционального фона и, соответственно. Активности занимающихся я прохожу большую часть упражнений в парах.

В целях обеспечения роста общей физической подготовленности в процессе занятий по каратэ на соответствующих этапах подготовки я использую ряд упражнений с отягощениями это медицинские мячи от 0.5 кг до 3 кг, что позволяет укрепить суставы, увеличить поперечник мышц. Для умения действовать в полном контакте каратисты непременно должны упражняться во взаимодействии и противодействии с партнёром, общеукрепляющие упражнения в парах на пресс, отжимание и приседание.

Кроме вышеперечисленных упражнений, которые могут выполняться в спортивном зале, в процессе тренировок по каратэ в целях укрепления общего здоровья и снятия монотонности, что при регулярных занятиях каратэ вполне возможно, я использую упражнения из других видов спорта: спортивные и подвижные игры, национальные виды спорта республики Саха (Якутия), обеспечивающие высокий эмоциональный фон. [4, с.8]

Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в спортивных секциях, просто необходимыми. Проведения занятий по общедвигательной подготовки в каратэ с элементами гимнастики и акробатики позволяет заниматься детям с 6 лет и старше с различными физическими данными, а также привлекает детей своей доступностью. Благодаря этим занятиям можно решать такие задачи как сохранение и укрепление здоровья детей и развитие мотивации для занятий спортом.

Проведения занятий по общедвигательной подготовки в каратэ способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Упражнения, активные игры приводят в действие всю сложную систему организма ребенка. Такая деятельность, естественная и разнообразная, призвана постоянно совершенствовать жизненные силы детей.

Мои основные задачи в работе с младшими школьниками:

- максимально удовлетворять главную потребность ребенка – двигательную активность
- способствовать развитию основ разносторонних спортивных навыков, которые помогут им стать хорошими спортсменами;
- подготовить к самостоятельной жизни.

Цель разносторонней физической подготовки заключается в совершенствовании общего процесса адаптации. Дети, развивающие различные спортивные навыки, ловкость и координацию движений, лучше адаптируются к тренировочным нагрузкам. Они не подвергаются стрессам, так как с самого начала тренировок учу детей самоконтролю (беседы на тренировке). Очень важно правильно спланировать учебно-тренировочную программу занятий для занимающихся. На начальном этапе проведения занятий по общедвигательной подготовки занимающимся следует уделить внимание на развивающим играм. [1, с .37]

Большинство детей младшего возраста не в состоянии справиться с физическими и психологическими нагрузками. Их внимание не обладает большой устойчивостью. Дети не могут длительно сосредоточиваться в силу особенностей их нервной деятельности. Поэтому для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений важно организовать их таким образом, чтобы они приносили хороший прилив эмоций. [2, с .3]

Для наилучшего достижения поставленных задач в своей работе с детьми я использую такие общепринятые правила:

- индивидуальный подход – обязательное условия для раскрытия всего потенциала ребенка;
- игра должна использоваться всегда, в любом возрасте как основное условие для развития ребенка;
- поощрение спортсмена к достижению побед;
- мотивировать детей к занятиям физической культурой и спортом (эффективная спортивная мотивация зависит в целом от тренера как он сможет преподавать свои знания, что в конечном результате скажется на дальнейшую спортивную карьеру юного спортсмена);
- вовлечение родителей в процесс обучения и воспитания.

Хочу отметить, что необходимы меры по расширению доступности занятий физической культурой и спортом в г. Нерюнгри. Охват детей ограничен из-за нехватки специализированных спортивных залов по видам спорта (я приглашая детей в секцию не могу обеспечить их спортивным инвентарём). Так как занятия каратэ, как и для других восточных единоборств нужны специально оборудованные залы (мешки, специальные удародержатели, приспособленные для набивки, тренажёры для растягивания). В этой ситуации большинство детей остаются незанятыми физическим развитием, что ведет к негативному влиянию улицы. Моя задача показать детям и родителям города Нерюнгри, что есть спортивная жизнь, секции, возможность для личностного развития!

Восточные единоборства всегда пользовались популярностью среди детей и юношей. Каратэ – это не только спорт, – это мощная система духовного и физического воспитания. Занимающихся каратэ, формируются такие человеческие качества, как: уважение, настойчивость, смелость.

Социально-педагогическая работа.

На протяжении 15 лет года я регулярно, если позволяет погода провожу кроссы по пересечённой местности, а также бег с препятствиями. В зимний период в большом спортивном зале Гимназии №2 провожу спортивные праздники, весёлые старты к празднованию Нового года. Плотно работаю с родителями моих учеников провожу родительские собрания. Социально-педагогическая значимость этих мероприятий заключается в том, что создаются предпосылки для естественного, рационального сочетания основных видов и направлений воспитательной работы:

- взаимоотношения коллектива и личности;
- воспитание моральных качеств;
- развитие всех физических качеств.

Наши юные спортсмены становились победителями и призёрами городских, Республиканских, Российских соревнований.

Проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры для юных спортсменов. Идёт положительная динамика в передаче педагогического опыта между тренерами – преподавателями.

Подводя итог, я пришёл к следующим *выводам*: организация и проведения занятий по

общедвигательной подготовки на этапе начальной подготовки:

- способствует сохранению и укреплению физического, психологического и социального здоровья ребенка;
- развивает у детей потребность в двигательной активности как обязательном элементе здорового образа жизни.
- формирует интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Решает воспитательные задачи:
- формируют положительные черты поведения и характера;
- развитие познавательных потребностей, способностей;
- воспитывают морально – волевые качества;
- умение работать самостоятельно.

Заключение

С ростом технической оснащенности человеку зачастую нет надобности овладевать ранее ценными двигательными умениями и навыками, а все увеличивающийся поток (зачастую избыточной и ненужной) информации отвлекает значительную часть энергии. В результате наблюдается снижение двигательной активности значительной части у детей. Если к этому прибавить увеличение числа детей, рождаемых с вегетативными отклонениями здоровья, то количество людей, способных заниматься физической культурой в ее спортивном варианте, постепенно снижается. Значительно увеличилось число людей, любящих смотреть соревнования, но не желающих в них участвовать.

В сложившейся ситуации, рассматривая физическую культуру и спорт как наименее затратное и наиболее эффективное средство укрепления здоровья и профилактики асоциального поведения среди населения, существует необходимость определения администрацией Нерюнгринского района физкультурно-оздоровительную и спортивную работу приоритетным направлением социальной политики нашего города. Высоко значение и роль средств массовой информации в деле пропаганды физической культуры и спорта, в формировании у населения потребности в здоровом досуге, ценности собственного здоровья, популяризации самостоятельных занятий спортом. Необходимо обеспечить проведение целенаправленной информационной кампании, используя самый широкий спектр разнообразных пропагандистских средств. И своим личным примером.

Список литературы

1. Авторская работа «Особенности развития методика развития ловкости у детей младшего школьного возраста» Соболевский Д.Л. Нерюнгри 2012;
2. Журнал «Теория и практика физической культуры», №4, 2004;
3. Проект: «Доступность занятий спортом» Соболевский Д.Л. Нерюнгри 2011.
4. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М., 2002;
5. Физическая культура в начальных классах. -М.: изд-во Владос-пресс, 2001;