**Отчет по теме самообразования**

**«Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков на уроках физической культуры»**

**учителя физической культуры**

**Илюбаева Р.А.**

Физическое воспитание занимает важное место в процессе воспитания молодого поколения. Изменяет организм человека, причем изменения затрагивают очень глубоко и строение организма и его функциональные возможности. Поэтому нельзя понять закономерности процессов воспитания и развития без знаний анатомии и физиологии. Очень важны точные представления о механизмах протекания функциональных изменений  в организме человека.

Недостаточное знание анатомо-физиологических  и психологических особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесение ущерба их здоровью.

В процессе работы я стараюсь привить любовь к спорту и понемногу знакомлю их с техникой спортивных движений. Поэтому распределяю равномерно физические нагрузки в строгом соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими  особенностями детей при гибкой индивидуализации быстро меняющейся реактивности организма.

На уроках физической культуры я показываю учащимся то или иное движение, при этом объясняю правильное выполнение того или иного упражнения, так как считаю, что  главными способами создания у  учащихся чувственных  образов и мышечных связей является предметный показ и словесное объяснение.

Выполнение движений по показу, основанного на способности человека к подражанию, имитации. Зрительные же восприятия включают элементы выделения, отвлечения, сравнения и обобщение параметров движений, т.е. направление, амплитуда, скорость и другое. Но знания, приобретенные, посредством одних наблюдений, поверхностны и непрочны, ибо они должны быть восполнены словесными объяснениями.

Подготовить учащихся к активному восприятию и усвоению нового материала помогает повторение пройденного.

Показывая упражнения, стараюсь пояснить основные элементы, при этом указывая на ориентиры: куда должно быть направленно то или иное движения, до какого  уровня необходимо наклоняться и т.д. Если упражнения более сложные, показ повторяю. При повторном показе некоторые элементы, на которые должно быть обращено внимание, несколько акцентируются, т.е. выполняются особенно чётко, даже несколько утрированно.

Движения демонстрируются сначала в обычном темпе, потом  в более медленном, и с подсчётом. Можно называть  движения, например: при обучении баскетбола «ведение — два шага бросок». Можно произносить: «шаг правой, левой — бросок, подсчёт: 1, 2 бросок».

При опробовании движений внимание учащихся направляется на основной механизм, детали не имеют значения. Практическое опробование простых движений можно проводить без предварительного объяснения («с места») вместе с учителем. Сложные движения опробуются после того как будут хорошо поняты. При трудных упражнениях необходима обязательно страховка учащихся от возможных травм.

В заключение надо сказать, что, являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности,  достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализациитворческих сил человека в интересах общества.

  Директор школы: Малмасова А.А