**Роль общей физической подготовки на тренировках по видам спорта.**

Физическая культура представляет собой часть культуры общества и определяется как вид деятельности, направленный на познание и преобразование физической природы человека. Допустимый с помощью такой деятельности результат выражается состоянием человека, его творческим долголетием, физическими возможностями, уровнем физической подготовленности к производительному труду, к разнообразным формам общественной жизни.

Физическая культура является базой для создания условий получения обучающихся знаний и формирования у них умений вести здоровый образ жизни с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей, склонностей, целей, требующих соответствующих методов поддержания здоровья.

Общая физическая подготовка дает возможность познакомить учащихся со способами передвижения, преодоления полосы препятствий, прыжков в высоту, длину, лазания, и так далее. Также происходит знакомство с упражнениями на снарядах, с элементами спортивных игр.

Согласно требованиям программы, учащиеся должны усвоить двигательные действия, узнать, что дает организму занятия ежедневной утренней гимнастикой, соблюдение правил гигиены, какие изменения происходят в человеке в результате воздействия двигательных действий и игр. Учащиеся, занимающиеся несколько лет, уже усваивают технику двигательных действий игр. Для того, чтобы каждый из учащихся стал всесторонне развитым человеком, надо заниматься физическими упражнениями каждый день: утром до занятий в школе, после уроков во время отдыха на свежем воздухе, спортивных секциях.

Необходимо помнить, что без желания, стремления вырабатывать в себе силу воли и настойчивость, вряд ли можно стать сильным и выносливым. Главное – начать регулярно заниматься физическими упражнениями, постоянно тренироваться, закаляться и совершенствоваться в своих спортивных навыках. Развернутая конкретная программа реализации задач физического развития и воспитания дана в программе «Президентского многоборья». В ней четко определены цели и задачи физического воспитания, развития физической культуры и спорта, а именно: «Всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности и производительности труда, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения».

Станут ли физическая культура и спорт насущной потребностью каждого гражданина Казахстана, войдут ли в его жизнь и быт – это во многом зависит от дошкольных учреждений, и, прежде всего, от общеобразовательной школы, через которую проходит каждый ребенок и подросток, у которых она призвана за годы обучения сформировать органическую потребность и привычку к повседневным занятиям физической культурой и спортом.

Главный критерий оценки работы школы по физическому воспитанию – привлечение каждого ученика в той или иной форме к систематическим занятиям физической культурой и спортом, наполненность внеучебной деятельности физическими занятиями, спортивными играми и упражнениями, повышение двигательной активности в системе досуга школьников, наиболее полная реализация возможностей физической культуры и спорта, в комплексной организации воспитания и всесторонне гармонического развития учащихся. Именно здесь очень важна тесная взаимосвязь и общая работа школы и организаций дополнительного образования спортивного направления.

Какие же условия необходимы для физического воспитания учащихся? Прежде всего, это повышение качества и эффективности каждого урока физической культуры и каждой тренировки в спортивных организациях. Уже давно известно, что низкая потребность в движениях у многих людей складывается в школьные годы. Между тем, характер нашего предмета требует от нас, учителей физической культуры, тренеров, постоянного внимания к интересам ребят. Поэтому на своих тренировках стараюсь заинтересовать учащихся и привить им чувства осознанного необходимого получения знаний, умений и навыков в области физической культуры, чтобы ни один ребенок, а тем более подросток, не был равнодушен к своей

внешности, к своим физическим данным. Радость самосовершенствования – вот главный стимул, который формирует у ученика желание регулярно заниматься физическими упражнениями и играми.

Необходимость индивидуального подхода к детям и подросткам – одна из азбучных истин педагогики, и для меня следование ей особенно важно. Физические силы и возможности ученика зависят в первую очередь от физического развития, состояния здоровья.

Методы воспитания ловкости, гибкости, координации движений, развития силы, быстроты, выносливости не могут быть одинаковыми для всех учащихся. И тот, кто не считается с этим, вольно и невольно ставит часть детей в трудное положение. Именно это, чаще всего, отбивает у учащихся охоту к занятиям физической культурой, заставляет избегать эти занятия тех учащихся, которым чаще всего они необходимы.

Следующим условием физического воспитания школьников естественно является увеличение количества часов занятий физической культурой.

Основа занятий физической культурой – воспитание физически крепких, закаленных детей. Занятия помогают особенно слабым детям преодолевать трудности в выполнении учебных нормативов, воспитывать настойчивость в достижении поставленной цели, закалять организм. Ученики становятся увереннее в своих силах. Эффективность уроков и тренировок тесно связана с их содержанием. Необходимо возрождать и преумножать национальные традиции. Регулярно мною проводятся мероприятия, которые воспитывают учащихся в духе взаимопонимания, дружбы, уважения и взаимопомощи.

На занятиях стараюсь дать различные варианты эстафет с элементами игр. В процессе учебы постоянно формирую нравственные убеждения, соблюдение дисциплины. Особенно это проявляется у учащихся во время спортивных и подвижных игр. Большое внимание уделяю эстетическому воспитанию школьников.

Учитывая интересы детей, углубленно изучаем технику и тактику спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол. На каждом занятие учащиеся получают домашнее задание, которое способствует активной подготовке к сдаче нормативов. В домашнее задание включаю упражнения со скакалкой, подтягивание, положения лежа, сгибание рук в упоре и поднимание туловища из положения лежа и так далее. В конце каждого квартала провожу тест на гибкость, выносливость. У детей заметно повысился интерес к выполнению домашнего задания. Домашнее задание носит индивидуальный характер для разной категории учащихся, то есть разной степени сложности.

Ведущий принцип в работе со слабыми детьми – дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей каждого учащегося. Так, при проведении подвижных игр, эстафет стараюсь подобрать команды со слабо подготовленными учащимися. Это помогает им поверить в свои силы, получить положительные эмоции, заряд энергии и бодрости.

Для максимального усвоения учащимися нового материала необходимо поэтапное его проведение, обучение, закрепление, контроль, совершенствование. Одним из самых главных принципов современной тренировки является индивидуальный подход к учащимся, изучение особенностей каждого ученика, нахождение эффективных методов обучения и воспитания.

Фронтальный метод обучения позволяет учащимся одновременно выполнять одно и то же задание. Данный метод используют во всех группах, он позволяет включать в работу всех учащихся, повышает моторную плотность занятий.

Для улучшения усвоения материала учащимися применяется круговой метод, который позволяет на станциях определить слабых и сильных учеников. При прохождении повторного обучения по станциям даю уже определенную нагрузку для каждого ученика. Индивидуальный метод применяю во всех перечисленных этапах тренировки. Большую роль для усвоения программного материала играет постановка конкретных задач. Немаловажную роль играет также дозировка физических нагрузок.

Наблюдая за учениками, я сделал вывод, что физическая подготовленность учащихся во всех группах разная, поэтому и нагрузка должна быть разной. Учебная программа учащимися выполняется полностью.

Основной смысл физической культуры – приучить учеников к подвижному образу жизни и побудить их заниматься спортом в свободное время, а затем и на протяжение всей остальной жизни.

Я глубоко убежден - педагог должен нести детям добро, знания, должен верить в своего ученика, в его силы, развивать потенциал каждого ребенка.

Считаю, что обучение должно быть без принуждения, потому пытаюсь снять чувство страха у учащихся на тренировке, сделать его раскованным, свободным в суждениях, вселить уверенность в свои силы.

Стараюсь строить процесс обучения так, чтобы ученикам было интересно, чтобы они шли на тренировку с желанием и уходили домой, испытывая радость познания и с жаждой узнать ещё больше, научиться ещё большему.

**М.Кусаинов**

**Педагог Детско-юношеского клуба**

**физической подготовки**

 **района Шал акына**