

Тема самообразования учителя физической культуры Копыловой Е.С.

«Формы организации двигательной активности младших школьников»

Роль физической культуры заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения. В наш век – век значительных социальных, технических и физических преобразований научно – техническая революция, как уже говорилось, наряду с прогрессивными явлениями внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов. К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, а также стрессы профессионального и бытового порядка и как следствие – нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечно – сосудистым заболеваниям, а подчас и сами эти болезни. Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека, а особенно на детей, настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятными факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры. В настоящее время повысился дефицит двигательной деятельности человека, что уже стало тревожным. Адаптационные механизмы человеческого организма работают как в сторону активизации работоспособности различных его органов и систем (при наличии регулярных тренировок), так и в сторону дальнейшего ее снижения (при отсутствии необходимой двигательной активности). Следовательно, образ

жизни и деятельности современного общества влекут за собой гиподинамию, и современно очевидно, что кардинально решить задачу повышения режима двигательной деятельности человека, минуя средства физической культуры и спорта, в настоящее время практически невозможно.

Современные дети ведут недостаточно подвижный образ жизни, проводя много времени за компьютером, телевизором. Поэтому взрослым необходимо вернуть детей к активному образу жизни, привить любовь к спорту.

Таким образом моя тема работы по физической культуре: «Формы организации двигательной активности младших школьников» является актуальной в данное время. Работая над своей темой, я использую разнообразные формы, методы и средства для достижения цели.

Цель: «Воспитание здоровых, всесторонне физически развитых путем повышения двигательной активности учащихся»

В процессе развития физических качеств решаю образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Задачи:

1. Сформировать устойчивый интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Повысить уровень физической подготовленности школьников.
3. Привлечь к участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях классных руководителей, учителей, родителей, медицинских работников.

Ожидаемые результаты:

1. Увеличение двигательной активности.
2. Снижение заболеваемости учащихся.
3. Повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В процессе обучения двигательным навыкам решаются образовательные и воспитательные задачи. Решение оздоровительных задач решаю всем комплексом средств физического воспитания: правильный подбор и

дозировка упражнений, оценка состояния здоровья физического развития, подготовленности детей.

1. Общее представление о двигательной активности.

Как известно, двигательная активность несет в себе как огромный оздоровительный потенциал, так и способна причинять разрушительное действие. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу – оздоровительной направленности, необходимо, чтобы она базировалась, прежде всего, на правильно организованной двигательной активности.

Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций). Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю).

Как физиологический процесс двигательная активность присуща любому живому существу. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Она включает в себя любой вид мышечной деятельности. Не важно, это специальные физические упражнения, или работа по дому или на приусадебном участке, или просто ходьба. Двигательную активность можно условно разделить на специально организованную (навязанную) и спонтанную (произвольную) активность.

Различают активность в процессе физического воспитания; физическую активность во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности.

Спонтанная двигательная активность это важное понятие из области физиологии, упрощенно говоря, это активность в свободное время не связанная извне. Научным языком, под спонтанной двигательной активностью понимают такие формы деятельности, которые не вызывают непосредственно факторами внешней среды, а в значительной степени определяются количественно и качественно видовыми особенностями организма. Она закономерно повторяется на протяжении различных периодов жизненного цикла (индивидуального развития, суточного периода, сезона года и т.д) и занимают значительное место в общем энергетическом расходе организма.

Ограничение или навязывание физической деятельности сопровождается компенсаторным изменением спонтанной двигательной активности. Биологический смысл спонтанной активности – поддержание постоянства суточного объема движений и энергозатрат. Это вскрывает особую физиологическую роль спонтанной формы активности, как компенсатора избытка или недостатка движений, физиологического регулятора постоянства суточного объема движений и связанных с этим энергозатрат. Важно отметить, что существует специальный механизм саморегуляции двигательной активности, поддержания постоянства ее суточного объема путем изменения спонтанной ее составляющей. Этот механизм называется «потребность в двигательной активности».

Итак, жизнь организма. Его рост и развитие зависят от двигательной активности, которая позволяет реализовать наследственную программу индивидуального развития. Движение эту не истощает, а пополняет «жизненную энергическую копилку»! Именно благодаря движению организма выполняет не только потраченное, но и создает задел для дальнейшего развития. Пассивность снижает приспособительными

условиями среды, перед заболеваниями. Активность же поступает как посредник между генетической программой и окружающей средой. Природа очень дорожит законом активности и жестоко за его нарушения

2. Влияние двигательной активности на организм младшего школьника

Закон Российской Федерации «Об образовании» провозглашает здоровье как важнейший фактор свободного развития личности человека. При этом физическое здоровье является одним из слагаемых определения жизнеспособности ученика. В Гигиенических требованиях к условиям обучения школьников отмечается необходимость организации их оптимального суточного двигательного режима

М. А. Рунова (2002), Н.Н. Супонев, Н. В. Школьника (1983) считают, что нормальный уровень жизнедеятельности ребенка равен 15 600-17 500 локомоций в сутки. Однако по данным некоторых авторов, у первоклассника в процессе обучения происходит сокращение двигательной активности на 50 % по сравнению с дошкольниками. Основными причинами этого являются: увеличение продолжительности образовательных занятий с преобладанием статических поз, увлечение компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач и т.д. (Лубышева, Кондратьев, 2006).

Младший школьный возраст – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности. Можно сказать, что основными задачами этого возрастного периода является овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей и тем самым приобрести более широкую власть как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством. Совершенное владение своим телом, развивающееся у детей на протяжении всего этого периода, наделяет их чувством «Я могу» и, безусловно, оказывает мощное воздействие на формирование «Я-концепции» ребенка, его самооценки (Реан, Дандарова, 2006). Кроме того, физические умения представляют одну из трех наиболее значимых, «престижных» областей в

среде сверстников, а хорошее владение своим телом во многом определяет социальный статус ребенка (в большей мере это характерно в мальчишеской среде) (Мухина, 2000).

Двигательные умения и навыки имеют большую образовательную ценность, поскольку основной их является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. Образовательную роль двигательных умений впервые подробно рассмотрел П.Ф. Лесгафт.

Исследования в области физической культуры, психологии и педагогики показали, что правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. В младшем школьном возрасте развитие двигательных качеств особенно тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Таким образом, систематическое школьное обучение является, как правило, той деятельностью детей, в процессе которой происходят дальнейшее развитие и постепенная перестройка их умственных (познавательных) процессов.

На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений, активно развиваются его основные виды: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание и т.д.

Многообразие движений, используемых в учебном процессе, оказывает на организм учащихся двойное воздействие: специфическое и неспецифическое. Первое выражается в прямом участии двигательного анализатора в любом обучении. Второе состоит в том, что мышечная деятельность вызывает повышение тонуса коры больших полушарий мозга, создавая таким образом благоприятные условия не только для функционирования уже имеющихся связей, но и для выработки новых. По данным Сеченова (1947), А.Р. Лурия (1974), и т.д., недостатки двигательной

сферы могут оказывать неблагоприятное влияние на общее развитие ребенка, его работоспособность, умственную деятельность и успеваемость.

В настоящее время программа физического воспитания детей младшего школьного возраста, предусматривая только два физкультурных занятия в неделю, обеспечивает двигательный режим всего на 14,5 %. Однако для детей младшего школьного возраста целесообразно проводить от 6 до 15 часов организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В последнее время педагогика значимое место определяет здоровьесберегающим технологиям на уроке. Выходом из сложившегося положения является введение различных форм двигательной активности как во время уроках так и после.

3. Из опыта работы

Формы организации двигательной активности:

- Гимнастика
- Физкультминутки на всех уроках
- Подвижные игры
- Занятия и прогулки на свежем воздухе
- Дни здоровья
- Занятия в кружках и спортивных секциях
- Массовые и культурно оздоровительные мероприятия
- Стандартные и нестандартные уроки по физической культуре

В своей работе я стараюсь использовать разнообразные формы организации двигательной активности учащихся как на уроке, и во внеклассной работе. Я считаю, что повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой является одной из задач учителя. С этой целью в своей работе я использую подвижные игры и эстафеты, начиная с младшего школьного возраста. школьникам гораздо больше нравится играть, чем заставлять себя активно и настойчиво учиться. Здесь стоит задача грамотно и умело включать ситуационно-подходящие подвижные игры в свои уроки.

Игры особенно полезны на этапе начального освоения физических упражнений.

А также как дополнение в нашей школе работают разнообразные кружки и секции физкультурной направленности.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575924

Владелец Птухина Елена Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022