Издательство и Образовательный Центр
"Лучшее Решение"
лучшеерешение.рф конкурс.лучшеерешение.рф квест.лучшеерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Развитие двигательной активности школьников на уроках физической культуры

Автор: Кувайцев Евгений Александрович

МОБУ СОШ им. А.М. Немчинова,

с. Воскресенское, МР Мелеузовский район Республики Башкортостан

В современных условиях проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье ребёнка, определяется воздействием внешних и внутренних воздействий на его организм, с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять этим воздействиям. Обучающихся необходимо научить правильно и целесообразно выбирать средства и формы для формирования здорового организма.

Современное содержание образования в области физической культуры нацеливает не только на то, чтобы выпускник школы вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он был действительно образованным в физической культуре, владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сегодня школьная физическая культура все больше становиться ответственной за формирование у школьников ориентации на здоровый образ жизни. Для нынешнего поколения России эта ориентация жизненно необходима против растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Занятия физической культурой в школе учат детей самоконтролю, самокритике, организовывать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека.

Актуальность статьи. Как показывает практика, современные дети в большинстве своем испытывают недостаток в двигательной активности. В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, задержку возрастного развития. Выдающийся ученый П.Ф. Лесгафт придавал двигательной активности человека величайшее значение и рассматривал ее как деятельность, обеспечивающую целостность развития личности: «Умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять единую, неразделенную задачу школы: всякое одностороннее развитие непременно разрушает гармонию в образовании и не создаст условия для развития цельного человека». [1]

Полноценное физическое развитие и здоровье – это основа формирования гармонично развитой личности. Все вышесказанное определяет актуальность проблемы воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании тела.

Цель - формирование необходимости оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Для достижения этой цели я выделила важные задачи педагогической концепции:

- повышение эффективности уроков физической культуры как условие сохранения здоровья;

- создание на уроках физической культуры условий для сознательного активного участия учащихся в спортивной деятельности, приносящей радость преодоления и достижения поставленной цели;

- нормализация физического развития и физической подготовленности;

- снижение психоэмоционального напряжения учащихся.

Технология опыта.

Физическая активность учащихся в школе должна быть организованна при взаимодополняющем сочетании двух направлений:

- уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время («большие» формы занятий);

- «малых» форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

Основная ответственность за выполнение двигательной активности в школе ложится на урок физкультуры. Важны все уроки, потому что на них обеспечивается формирование жизненно важных двигательных координаций.

К малым формам относятся: утренняя зарядка до учебных занятий, физкультминутки, физические упражнения на удлиненной перемене. За счет малых форм физического воспитания можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях. Во внеурочной форме ребенок может удовлетворить до 40% суточной потребности в двигательной активности.

Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности:

- ежедневная утренняя зарядка;

- урок физической культуры (урок-игра, урок-соревнование, урок-турнир, интегрированный урок);

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

- спортивные соревнования и праздники;

- занятия в спортивных секциях и кружках;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Активное вовлечение учащихся в процесс совершенствования собственной физической природы способствует решению многих задач моей статьи. Работа над проблемой развития двигательной активности требует подбора наиболее эффективных методов для решения задач на уроках физкультуры и во внеурочное время. Научная обоснованность метода обеспечивает оздоровительный, образовательный и воспитательный эффекты от занятий физическими упражнениями.

Основную цель работы учителя физической культуры вижу в целенаправленном создании условий обучения, повышающих двигательную активность каждого ребенка, и формировании умения организовывать свою двигательную деятельность. Для этого в

процессе физического воспитания учащихся использую здоровьесберегающую технологию повышения двигательной активности, состоящую из следующих организационно-педагогических блоков:

– учебно-практический блок – уроки физической культуры;

– индивидуально-самостоятельный блок – организация самостоятельной физкультурной деятельности на уроках и в домашних условиях;

– спортивно-массовый блок – организация и проведение спортивных мероприятий во внеучебное время.

Учебно-практический блок включает реализацию образовательной программы по физической культуре.

Обеспечение высокой двигательной активности на уроках осуществляю за счет повышения моторной плотности занятий физической культуры, посредством разнообразия методов обучения, форм организации обучающихся на уроке (фронтальная, групповая, индивидуальная). Наиболее эффективными считаю групповые формы работы, позволяющие вовлечь как можно больше обучающихся: одновременная работа с мячами в парах; отработка индивидуального задания в подгруппах со сменой направляющего, мест положения подгрупп; фронтальное выполнение общеразвивающих упражнений; синхронное выполнение гимнастических упражнений и др.

Основные методы обучения: словесный, наглядный, практический, фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, диагностика, тестирование.

На уроках физической культуры и во внеурочной деятельности я применяю соревновательные отношения и самостоятельные занятия физическими упражнениями как средства организации свободного времени и культурного досуга.

В своей работе опираюсь на следующую систему принципов:

- Принцип посильности и индивидуальности

Подразумевает соответствие физических нагрузок возможностям человека, в связи с чем у каждого у каждого занимающегося должна быть своя индивидуальная программа занятий.

- Принцип оптимальных физических нагрузок

Необходим для получения тренировочного эффекта и повышения возможностей организма. Тренировка должна проходить в пределах возможности человека, но не приводить к переутомлению.

- Принцип постепенности

Предполагает последовательное увеличение нагрузок как во время одной тренировки, так и от каждой предыдущей тренировки к последующей.

- Принцип систематичности и регулярности

Позволяет поддерживать и совершенствовать достигнутый уровень тренированности. Для повышения уровня здоровья следует заниматься не менее трех раз в неделю.

- Принцип всесторонней направленности

Подразумевает включать в тренировку упражнений направленных на развитие всех физических качеств (силы, быстроты, выносливости и гибкости)

время активно использую компетентностный, личностно - ориентированный и деятельностный подходы, что помогает в формировании осознанной потребности физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Зная особенности физического и психического развития детей, строю занятия физической культурой на основе индивидуализации и дифференциации обучения.

Учитывая возрастные особенности, предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляю возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками. Мною составлены комплексы физических упражнений для учащихся с учетом уровня их физического развития. Физические нагрузки дифференцирую по половому, психологическому и физиологическому признакам.

В настоящее время в школьной программе по физической культуре произошли значительные изменения. Введение в программу третьего часа физкультуры позволило ввести увеличить количество часов на все разделы учебной программы, что положительным образом отразилось на двигательный активности и укреплении здоровья учащихся.

Чтобы разнообразить уроки гимнастики, я стала проводить разминку под музыку и постепенно переходить к элементам ритмической гимнастики.

Анализируя свой опыт в развитии двигательной активности учащихся, я пришла к такому мнению: необходимо как можно раньше начинать активные занятия физической культурой и спортом. Чем раньше дети начинают заниматься, тем больше шансов достичь хороших результатов не только в определенных видах спорта, но и повысить свою общефизическую подготовку.

Таким образом, моя педагогическая концепция помогает мне и моим ученикам совместными усилиями достигнуть общей цели – оптимизации двигательной активности, воспитания физически развитой личности, стремящейся к здоровому образу жизни.

Литература:

1. Козлов Д.В., Пономарёв В.В., Близневский Л.Г., Стручков В.И. Интегративная технология повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе. Вестник ТГПУ, 2008. Выпуск 3 (77). 79-82 с.

2. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры 2-е изд. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 192 с.

3. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / сост. Ивко И. А. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 152 с.