

# Мини- проект

Тема:

«Вовлечение школьников в занятия физической культурой и спорта»

Подготовил: учитель физической культуры  
КГУ «ОСШ № 4» г.Жезказгана  
Амирин Н.Е.



## «ОТДАЙ СПОРТУ ВРЕМЯ, А ВЗАМЕН ПОЛУЧИ ЗДОРОВЬЕ»

**Актуальность проблемы.** Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый процесс, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Назначение современной казахстанской школы – готовить человека думающего, чувствующего, имеющего знания и способного использовать их в жизни, обладающего высокой культурой и умеющего общаться. Однако все эти качества могут быть полноценно реализованы на практике лишь в том случае, если ребенок будет здоров.

Значительную часть своего времени обучающиеся проводят в стенах образовательного учреждения. Время обучения совпадает с периодом роста и развития ребенка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию неблагоприятных факторов. Информационно-нормативное давление на ребенка растет с каждым годом обучения, гиподинамия увеличивается. Достаточно жесткая организация учебного процесса, многообразие форм контроля качества образования держат ребенка в состоянии постоянного стресса. Проблема утомляемости обучающихся зачастую является причиной снижения их учебно-познавательных способностей, а также вызывает нарушения психического и физического здоровья.





Реальная ситуация такова, что за достижение новых образовательных результатов дети порой вынуждены расплачиваться ценой собственного здоровья.

Результаты мониторинга, проводимого в образовательных учреждениях, показывают увеличение количества детей, у которых обнаружено сразу несколько нарушений в состоянии здоровья. Последние наборы детей в школах показали, что I группу здоровья имеют лишь 5% из них. Поднятая проблема заставляет задуматься и искать пути выхода из создавшейся ситуации.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья школьников, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода».

Школьники, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью подрастающего поколения, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние учащиеся - это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей школьников в занятиях физическими упражнениями.

Задача школы состоит в том, чтобы дать учащимся необходимые знания в области физической культуры, о пользе занятий физическими упражнениями, о соблюдении гигиенических правил, о правильном выполнении физических упражнений. Всё это имеет прямое отношение к







### Цели:

- ❖ Пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- ❖ Формирование установки на использование здорового питания;
- ❖ Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- ❖ Формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- ❖ Формирование навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя и других веществ.

### Задачи:

- Привить интерес к физической культуре и спорту.
- Побудить учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья, повышения работоспособности.
- Реализовать скрытые возможности каждого ученика и развить необходимые физические качества.
- Достижение спортивных результатов учащимися на основе единой спортивной классификации.
- Привлечь к физическому воспитанию учащихся педагогический коллектив, родителей, общественные организации.
- Укрепление здоровья детей, содействие правильному физическому развитию и закаливанию учащихся.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- Пропаганда здорового образа жизни и привлечение школьников к общественной деятельности в сфере спортивно-массовой культуры.





Вовлечение учащихся в занятия физической культуры и спорта напрямую связано с их заинтересованностью, мотивацией. Учитывая эти факты, необходимо глубже заниматься этой проблемой и составлять работу используя следующие виды мотивов:

- Оздоровительные мотивы
- Двигательно-деятельностные мотивы
- Соревновательно-конкурентные мотивы
- Эстетические мотивы
- Коммуникативные мотивы
- Познавательно-развивающие мотивы
- Творческие мотивы
- Профессионально-ориентированные мотивы
- Психолого-значимые мотивы
- Воспитательные мотивы
- Статусные мотивы





**Оздоровительные мотивы.** Наиболее сильной мотивацией школьников к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней.

**Двигательно-деятельностные мотивы.** При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности и однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации и к большему числу ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата, значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

**Соревновательно-конкурентные мотивы.** Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника - является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

**Эстетические мотивы.** Мотивация школьников к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений).

**Коммуникативные мотивы.** На занятиях или при игре дети общаются между собой, учатся играть в команде, сплочённости, слушать и принимать решения в пользу команды, и это является одной из значительных мотиваций к посещению спортивных секций и соревнований. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между школьниками.







**Познавательные-развивающие мотивы.** Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Она во многом близка к соревновательной мотивации, но основана на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность.

**Творческие мотивы.** Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии.

**Профессионально-ориентированные мотивы.** Данная мотивация связана с развитием занятий физической культуры, ориентированной на физические качества школьников, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся содействует развитию психофизической готовности учащихся к будущей профессии.

**Психолого-значимые мотивы.** Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся: обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

**Воспитательные мотивы.** Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля. Систематические занятия физическими упражнениями содействуют развитию морально-волевых качеств, а также воспитанию патриотизма и гражданственности.

**Статусные мотивы.** Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций, разрешаемых в ходе физического воздействия на другую личность, а также увеличение потенциала жизнестойкости в экстремально-личностных конфликтах, активизирует участие школьников в физкультурно-спортивной деятельности.





**Мотивация к физической активности** - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики

**Способы повышения мотивации к активным занятиям**



- личный пример
- устные формы мотивации
- индивидуальный подход
- поощрение учащихся
- участие в спортивных соревнованиях
- наши кумиры
- разнообразные способы мотивации (анкетирование, «ученик - учитель», самоанализ учащихся, самостоятельное изучение и рефераты)







Будь в хорошей и спортивной форме

Личный пример



Наглядный пример - лучший учитель



Внешний вид учителя - образец для подражания





Беседы



Устные  
формы  
мотиваци  
и

Объясне  
ние

Лекции



Рассказы







Учёт  
возрастных и  
физических  
особенностей  
учащихся



Обучение  
слабых  
учащихся  
более  
сильными

**Индивидуальны  
й подход**

Деление на  
группы



Составление  
разноуровневы  
х упражнений







Одобрение – уважение и доверие влияет на самооценку детей, увеличивает уверенность в своих силах

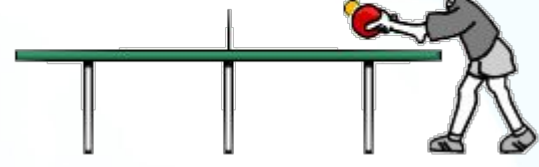
Материально  
е – призы и  
кубки за  
занятые  
места в  
соревнования  
х

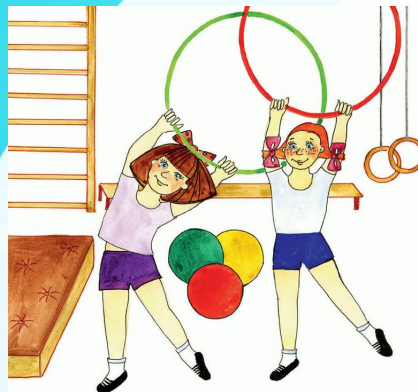
**Поощрени  
е**

**Похвала**  
Как можно похвалить ребенка? (Словесно, взглядом, прикосновением)  
Какой должна быть похвала? (Дозированная, искренняя, эмоциональная)  
За что хвалить ребенка? (Хвалим за процесс (старания), за прогресс, за результат)

Благодарность – устное или письменное в виде грамот.  
Способствует появлению инициативы, самостоятельности и ответственного отношения к порученной работе

Участие в  
спортивн  
ых соревнова  
ниях





Самоанализ  
учащихся  
Самостоятельное  
изучение и  
рефераты



«Ученик-  
учитель»

Разнообразн  
ые способы  
мотивации

«Придума  
й свою  
игру»



Анкетирование







Ольга  
Рыпакова

## Наши кумиры



Ольга  
Шишигина



Акжурек  
Танатаров



Светлана  
Подобедова



Геннадий  
Головкин



Илья  
Ильин



Денис Тен



Александр  
Винокуров



Серик  
Сапиев



Алия  
Юсупова









**Подружившись с физкультурой,  
Гордо смотрим мы вперёд!  
Мы не лечимся микстурой -  
Мы здоровы целый год!**



# SPORTS AND RECREATION

