

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.





Познавательно-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

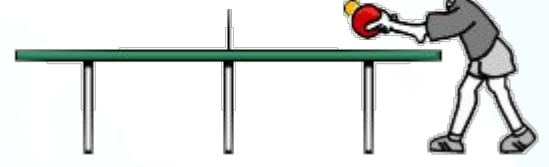
Похвала
Как можно похвалить ребенка? (Словесно, взглядом, прикосновением)
Какой должна быть похвала? (Дозированная, искренняя, эмоциональная)
За что хвалить ребенка? (Хвалим за процесс (старания), за прогресс, за результат)

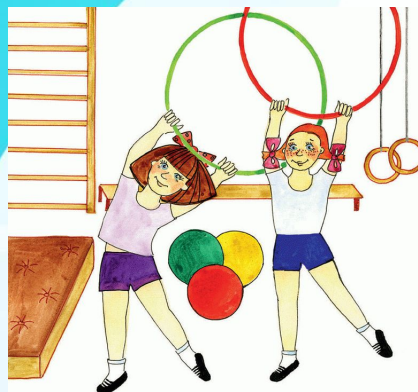
Материально
е – призы и кубки за занятые места в соревнованиях

**Поощрени
е**

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

