

«МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ»

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Среди факторов, негативно влияющих на формирование здоровья школьников и рост заболеваемости, важная роль отводится низкой двигательной активности, связанной зачастую с интенсификацией образовательных программ и неэффективным физическим воспитанием детей.

Ограничение двигательной активности школьников, связанное с режимом обучения, перегруженностью учебной программы и отсутствие систематических и достаточных занятий физическими упражнениями является основной причиной недостатка движения (гипокинезия).



Традиционная система физического воспитания в общеобразовательной школе не обеспечивает необходимого объема организованной двигательной активности занимающихся в режимах, гарантирующих воспитание физических качеств.

МЕТОДИКА


- это совокупность (система) средств и методов, направленных на достижение определённого конечного результата в процессе физического воспитания;

- в узком, как совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями (бега, прыжков, метаний, лазания, плавания и т.д.);

- в широком, как совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий (методики физического воспитания - в дошкольных учреждениях в школе, в вузе и пр.).

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Двигательная активность – первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

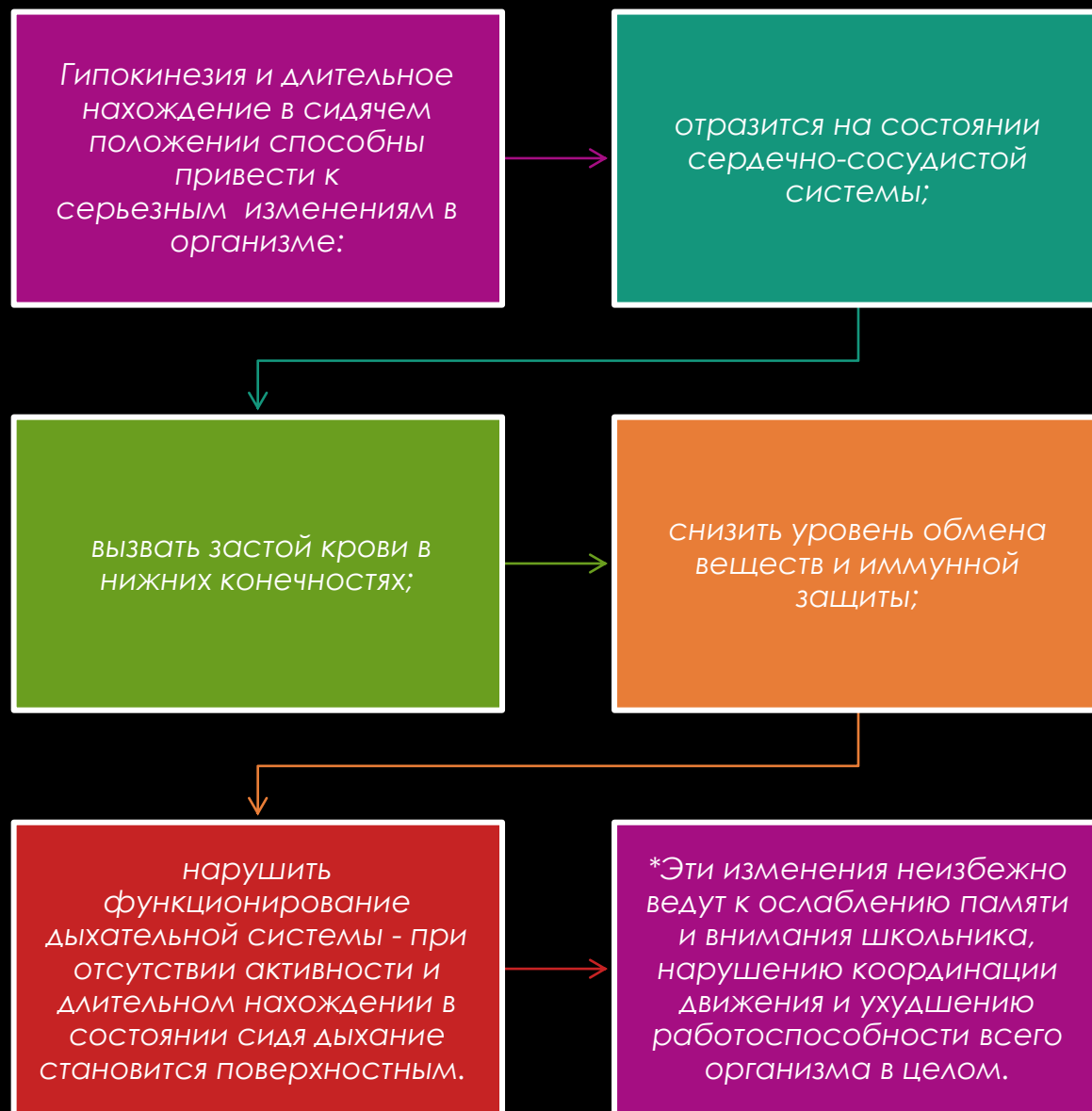


Двигательная активность – любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физической формы и здоровья в целом, а также повседневная деятельность, активные виды отдыха и развлечений, спорт.



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.

ЧЕМ ГРОЗИТ ДЕФИЦИТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ





Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется учителями физического воспитания на уроках физической культуры.



Урок физической культуры должен выполнять биологическую, компенсаторную функцию вследствие дефицита двигательной активности современных школьников и выступать в качестве фактора физического развития и оптимизации умственной работоспособности учащихся.



Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья занимающегося, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.



Содержание урока физической культуры составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности учащихся.

Для решения программных задач по физической культуре в школе необходима интеграция урочных и внеурочных форм работы.

ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ В УРОЧНОЕ И ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ ТАКИЕ КАК:



ГИМНАСТИКА
ДО УРОКОВ



МОДЕЛЬ
ПОДВИЖНОГО
УРОКА



ФИЗКУЛЬТУРН
ЫЕ МИНУТКИ



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫ
Е ПАУЗЫ
(ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА,
ГИМНАСТИКА ДЛЯ
ГЛАЗ, МАССАЖ И
САМОМАССАЖ)



ДИНАМИЧЕСКАЯ
ПЕРЕМЕНА

Цель гимнастики до уроков – организовать учащихся, активизировать включение в работу и повысить их работоспособность.

Длительность гимнастики зависит от возраста детей. Рекомендуемое время для начальной школы – 7-8 минут, для остальных 9-10 минут.

Гимнастику лучше проводить на открытом воздухе, либо в рекреационных помещениях, которые должны быть хорошо проветриваемые. Не следует проводить гимнастику в классных комнатах.

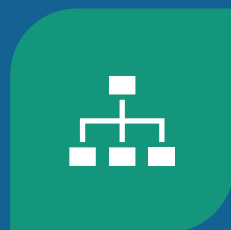
Упражнения для гимнастики выбираются с участием мышц плечевого пояса (махи, вращения рук и головы), спины (наклоны в нескольких направлениях), ног (приседания, прыжки). Недопустимы упражнения на сильную нагрузку и сложную координацию.

ГИМНАСТИКА ДО УРОКОВ

Гимнастика до уроков обязательно проводится под руководством педагогов (учителей физкультуры, тренера, специалиста ЛФК, дежурного педагога и др.).



ЦЕЛЬЮ МОДЕЛИ ПОДВИЖНОГО УРОКА ЯВЛЯЕТСЯ СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКЕ ЧЕРЕЗ УВЕЛИЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.



ЗАДАЧИ МОДЕЛИ ПОДВИЖНОГО УРОКА



– ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ;
– ВВЕДЕНИЕ РЕЖИМА ДИНАМИЧЕСКИХ ПОЗ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА И СОХРАНЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ;
– РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ФУНКЦИИ УРОКА ЧЕРЕЗ ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПАУЗ.



СТРУКТУРА ПОДВИЖНОГО УРОКА ВКЛЮЧАЕТ ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ: РЕЖИМ ДИНАМИЧЕСКИХ ПОЗ, ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПАУЗЫ И ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО КЛАССУ.



МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДЕЛИ ПОДВИЖНОГО УРОКА ВКЛЮЧАЕТ: НАСТОЛЬНЫЕ КОНТОРКИ, УЧЕБНУЮ МЕБЕЛЬ, СООТВЕТСТВУЮЩУЮ РОСТУ УЧЕНИКА, ОФТАЛЬМОТРЕНАЖЕРЫ, СИГНАЛЬНЫЕ ЛАМПОЧКИ, СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОВРИКИ.

МОДЕЛЬ ПОДВИЖНОГО УРОКА

Потребность в двигательной активности учащихся может реализовываться и посредством физкультурных минуток на уроке, при этом необходимо учитывать, что, согласно гигиеническим нормам, их общая продолжительность на уроке в 1–8 классах должна составлять не менее 5 минут.

Физкультурные минутки способствуют снятию локального утомления, состоят из комплекса физических упражнений (2-4 упражнения), выполняемых в течение 1-1,5 минут во время урока. Комплекс упражнений для 1-4 классов состоит, как правило, из 2-3 упражнений, для 5-8 и 9-11 из 3-4 упражнений.

ФИЗИКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ

По содержанию физкультурные минутки различны, так как предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Физические упражнения должны вовлекать в работу те мышцы, которые в большей степени подвергаются утомлению во время учебной деятельности на уроке. Это мышцы спины, шеи, пальцев рук, бедра и др.

Комплексы должны состоять из физических упражнений, не требующих сложной координации движений и большого пространства, которые можно выполнять и в положении “сидя” и “стоя”. Это различные движения головой, повороты туловища, полуприседания, движения руками и пальцами и т.п. Исходя из общей направленности комплекса, физкультминутки могут быть следующих разновидностей:

Физкультминутка общего воздействия.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.


Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

Физкультминутки для снятия утомления с туловища и ног.


Физкультминутки для снятия утомления с кисти рук.

Физкультминутки изометрические.

Физкультминутки следует проводить с учетом содержания учебной деятельности на уроке при появлении признаков утомления. Чаще всего это проявляется в последней трети урока, особенно на 4, 5, 6 уроках. Физкультминутки рекомендуется проводить дважды за урок: на 10-15-й и на 25-30– минутах.



Во время проведения физкультминуток желательно осуществлять дополнительное проветривание класса. Продолжительность физкультминуток составляет 1-1,5 мин. Выполняются физические упражнения могут сидя на стуле или стоя у стола, в медленном или среднем темпе. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы учащиеся не мешали друг другу. Каждое из 2-4 упражнений в комплексе повторяется 2-4 раза.



До начала физкультминутки учитель дает команду на прекращение выполнения заданий, подготовку к ней. Комплексы упражнений необходимо менять один раз в 2 недели, т.к. повторение одних и тех же упражнений утомляет.

Физкультминутки могут сопровождаться музыкой, особенно, если они проводятся централизованно. Но в этом случае лучше их проводить на последних уроках, т.к. существует возможность отвлечения от темпа урока и переключение внимания. На последних уроках утомление выражено значительнее и поэтому требуется более продолжительные физкультминутки с элементами релаксации.

Начинать выполнение комплекса упражнений необходимо с фиксации правильной осанки в течение 5-6 секунд, затем должно быть упражнение на сосредоточенность внимания и активизацию определенной группы мышц. После чего следуют упражнения конкретной направленности в соответствии с номером урока, видом деятельности до физкультминутки, с учетом дня недели, общего состояния учащихся и дневной динамики их работоспособности.

В начале урока можно выполнять вводную гимнастику, цель которой является повышение готовности организма к предстоящей работе путем соответствующей перестройке функций на новый уровень деятельности и сокращения периода продолжительности вработывания. Физические упражнения в первой половине урока способствуют активизации организма учащихся через воздействие на мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, интенсифицируя протекание физиологических процессов и предупреждая развитие утомления.

Во второй половине урока физические упражнения должны быть направлены на снятие физического и умственного утомления в результате различных видов учебной деятельности. Экспериментально апробированы и рекомендованы к использованию учителями специальные комплексы упражнений.



Учебная деятельность на уроке, как и любая деятельность, может вызывать снижение функциональных возможностей организма, чувство усталости, свидетельствующее о необходимости отдыха для организма учащегося. Выполнение оздоровительных пауз при развивающемся утомлении способствует снятию мышечного и психического напряжения, активизации умственной деятельности и повышению эффективности обучения. Но, самое главное, оздоровительные паузы помогают сохранять здоровье школьников в процессе обучения, благодаря широкому и разнообразному воздействию на разные функции организма. Оздоровительная пауза может включать не только физические упражнения, но и пальцевые упражнения, дыхательные упражнения, офтальмотренаж, психологические тренинги и прочее.



Разнообразие состава упражнений в оздоровительных паузах позволяет использовать их на уроке с разной целью: для активизации учебной деятельности в начале урока, для снятия мышечного напряжения с разных групп мышц (шеи, плеч, кисти, рук, спины, ног), для профилактики нарушений осанки, для повышения двигательной активности на уроке, для предупреждения и снятия нервной усталости, психоэмоционального напряжения и возбуждения, для активизации деятельности познавательных функций на уроке (память, внимание, восприятие), для предупреждения и снятия утомления зрительного и слухового анализаторов, для развития моторики кисти, для улучшения мозгового кровообращения.

Для снятия статического напряжения, в целях профилактики утомления детей в режиме учебного дня необходимо более рационально использовать перемены между уроками. За гигиеническую норму принята длительность малых перемен по 10 минут, большой перемены – 30 минут или двух больших перемен по 20 минут каждая. Не допускается сокращение перемен.

Важное значение для профилактики утомления у детей играет динамическая перемена (подвижная перемена). Она чаще всего проводится на открытом воздухе под контролем взрослых после второго урока (на большой перемене) в течение 30 минут, с необходимой двигательной деятельностью не менее 25 минут.

ДИНАМИЧЕСКАЯ ПЕРЕМЕНА

Если не позволяют погодные условия, то динамическую перемену можно провести в хорошо проветренном помещении (рекреация, спортивный зал, коридор).

Выделяют три части динамической перемены:

```
graph TD; A[Выделяют три части динамической перемены:] --> B[– подготовительная (готовит детей к выполнению игр и упражнений) – 2 минуты;]; B --> C[– основная (обучение двигательным навыкам, игровая деятельность, максимальная двигательная активность) – 25 минут;]; C --> D[– заключительную, организм ребенка приводится в спокойное состояние, подводятся итоги – 3 минуты.]; D --> E[Содержание динамической перемены должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, самостоятельные игры детей.];
```

– подготовительная (готовит детей к выполнению игр и упражнений) – 2 минуты;

– основная (обучение двигательным навыкам, игровая деятельность, максимальная двигательная активность) – 25 минут;

– заключительную, организм ребенка приводится в спокойное состояние, подводятся итоги – 3 минуты.

Содержание динамической перемены должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, самостоятельные игры детей.

ПОДВИЖНАЯ ПЕРЕМЕНА



Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменных организуются учителями физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока.



Подвижная переменная проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.



При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене надо следить за правильным распределением физической нагрузки на организм учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале мало интенсивные (разминочные) упражнения и игры, затем - более динамичная нагрузка и к концу перемены - постепенное снижение нагрузки.