

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Естественно – математический лицей №16» г. Волгодонска

Тема: «Мотивация двигательной активности, как условие формирования индивидуального здоровья учащихся»

Лупандина Л.А.
учитель
первой категории

г. Волгодонск
2021-2022 учебный год

Движение для человека – это естественное состояние, это средство познания мира, это его физическая и духовная пища. Укрепление и сохранение здоровья – это наша важнейшая задача. Ведущая роль принадлежит физической культуре. Из всех школьных предметов он прививает ребенку сознательное и грамотное отношение к своему телу, своему здоровью, стремится к накоплению и развитию практического опыта. Эффективное использование возможностей предмета «физическая культура» способствует физическому развитию человека, совершенствованию двигательных качеств, укреплению его здоровья.

Мониторинг здоровья и физической подготовленности учащихся — это средство стимулирования физического совершенствования обучающихся, направленный на физическое развитие личности. Идеалом физической культуры является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям. Содержанием физической культуры является созидательная, творческая деятельность совместно с педагогикой, медициной, физиологией и другими науками. Ее результат – высокая двигательная активность, физическое здоровье и нормальное физическое развитие, развитие самостоятельности, инициативы, воли, мыслительных способностей и нравственных качеств. Известно, что нельзя насильно заставить человека заниматься какой-либо деятельностью, нужны определенные стимулы, мотивы. Человек должен сам захотеть изменить отношение к самому себе.

Улучшение физической подготовленности детей возможно только при условии: что физическая культура и спорт прочно войдут в повседневную жизнь. Одним из путей такого улучшения является формирование у учащихся постоянного положительного отношения к систематическим занятиям. Успешность решения этого вопроса во многом зависит от того, насколько дети будут заинтересованы и насколько им будет интересно на этих занятиях. Поэтому изучение мотивации к занятиям физической культурой – это не только социальная и психологическая проблема, но и педагогическая, имеющая прямое отношение к реализации в процессе обучения принципов сознательности и активности. Изучение закономерностей возникновения у детей мотивации к занятиям физической культурой, знание факторов, способствующих повышению мотивации, не только помогает создать у занимающихся сознательное отношение к самим занятиям, но и увеличивает их активность во время занятий физическими упражнениями.

Поэтому целью педагогической деятельности является: выделение закономерностей, отражающих повышение мотивации двигательной активности школьников и внедрение в практику системы, способствующей мотивации двигательной активности, направленной на формирование индивидуального физического здоровья личности.

Для осуществления поставленной цели разработана педагогическая технология, обеспечивающая решение следующих задач:

1. Изучить психолого-педагогическую и учебно-методическую литературу по теме мотивации двигательной активности (М Д А) в процессе физического воспитания школьников.
2. Определить и реализовать на практике направления работы в области мотивации двигательной активности учащихся.
3. Развивать основные физические качества школьников.
4. Формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни

В связи с этим задача привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом становится более актуальной. Решение этого вопроса возможно при условии изучения интереса учеников к урокам физической культуры.

Они не должны быть простым объектом, на который воздействует учитель. Они являются личностью, имеющие свои взгляды, убеждения, интересы. Для того, чтобы установки воспитания совпадали с желаниями воспитуемого, необходимо знать его интересы, желания и стремления. Мы можем помочь ученику освоить простейшие тесты для самоконтроля здоровья, научить измерению, расчету и оценке индивидуальных достижений, их отслеживанию. Я считаю, что только такой личностно-ориентированный подход к учащемуся может сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

Известно множество средств физической культуры, служащих укреплению здоровья:

- упражнения циклического характера;
- различные виды гимнастических упражнений;
- спортивные и подвижные игры, обеспечивающие высокую эмоциональную привлекательность упражнения силового характера;
- естественные природные факторы (солнце, воздух, вода);
- традиционные средства: контрастный душ, бани, ванны, массаж;
- нетрадиционные восточные оздоровительные системы (ушу, йога, цигун и др.).

Эти средства открывают возможности управления здоровьем, а при условии врачебно-педагогического контроля являются одним из направлений формирования здоровья. Их подбор индивидуален и я, как учитель, учитываю особенности каждого обучающегося благодаря данным мониторинга. Очень важным было для меня овладение методикой мониторинга показателей здоровья по тестам физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Умения и навыки оценки собственного здоровья по простым тестам и результатам самоконтроля имеют личностную ценность для каждого человека, и учителя физической культуры считаю своим долгом научить своих воспитанников этому.

Главный конечный результат в образовании, это положительная динамика измеряемых по тестам физического развития, физической и функциональной подготовленности показателей здоровья.

Цель тестирования – диагностика и оценка уровня обученности учащихся, а также показателей их здоровья.

Эффективное управление процессом развития ребенка предполагает владение информацией о динамике показателей здоровья и уровня знаний. В начале я знакомлю группу тестируемых с методикой и параметрами, характеризующими физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность. Объясняю выполнение проб и тестов, работу с используемыми приборами и инструментами. Подробно разъясняю расчетные формулы и оценочные критерии.

Оценку показателей здоровья желательно начать с учета наследственности (генетический анамнез: история жизни, болезни родственников, первичная диагностика факторов риска), затем перейти к получению исходных данных путем фактических измерений, выполнения проб и тестов, характеризующих в том числе и адаптацию организма к физической нагрузке, и уровень физического состояния испытуемого, потом – к расчетам должных значений различных показателей, их качественной и количественной оценке. Измерения- тесты должны быть разнообразными и систематическими (я провожу 2 раза в год в сентябре и в мае), что будет способствовать поддержанию и повышению интереса занимающихся к оценке собственного здоровья и отслеживанию динамики его показателей.

Тестирование по физическому воспитанию является для учащихся увлекательной игрой, где можно посостязаться в быстроте, силе, выносливости, а главное, в мониторинге отслеживая динамику этих показателей в процессе обучения.

Физическая подготовленность. Обычно использую следующие обязательные простейшие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств:

- 1) скоростных (бег на 30 м);
- 2) координационных (бег 3×10 м,);
- 3) скоростно-силовых (прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 сек.);
- 4) силовых (подтягивание, отжимание, вис на перекладине);
- 5) выносливости (бег на 1000 м);
- 6) гибкости (наклон туловища вперед характеризует способность гибкости в позвоночном столбе).

Измерения заносятся в протокол физического развития учащихся. На контрольных занятиях я использую выражение «Даю шанс», это значит, что по желанию ребенка, он может еще раз выполнить задание (скоростной бег, прыжки с места, метание, силовые упражнения). Некоторые дети улучшают свой первоначальный результат. Самое главное – помочь школьнику переосмыслить свой неуспех, найти его причины именно в позиции: «неуспех – случаен, успех закономерен».

Когда ученик видит свой рост, имеет основания поверить в свои силы, его интерес к занятиям заметно возрастает, и он охотно занимается физическими упражнениями на уроках и дома. Внеурочная деятельность идёт в тесном контакте с уроками, обеспечивая «живой интерес» учащихся к физической культуре и к своему физическому совершенствованию. Физкультурное образование может помочь решить проблему интеграции пассивного и активного интереса.

Первые проявления интереса к физической культуре наблюдаются у учащихся в виде положительно эмоционально окрашенной ориентировочной деятельности, затем в виде активного отношения к урокам физической культуры. При наличии интереса к физической культуре учащихся на уроках наблюдается сосредоточенность, активность, самостоятельность. Выявление заинтересованности проявляется в мимике, улыбке, блеске в глазах, а затем и в действиях. Важным проявлением интереса к физической культуре является характер использования учащимися «свободного времени» (самостоятельная деятельность по интересам- подвижные игры, прыжки на скакалках, упражнения с мячами, беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры и т.д.). В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Всё это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Для того, чтобы быть сильным, чтобы сохранить своё здоровье, чувствовать себя свежим и бодрым, абсолютно необходимо быть физически активным, заниматься спортом. Спорт – это движение, которое делает дыхание глубже, укрепляет мышцы, увеличивает подвижность суставов, улучшает настроение, снимает такие отрицательные эмоции, как злоба и агрессивность. Кровь в результате двигательной активности насыщается в большей степени, чем обычно, кислородом, неся его во все органы и части тела. А это даёт ощущение радости бытия, гармонии и счастья.

