

Доклад
**Развитие двигательной активности школьников с помощью
подвижных и спортивных игр.**

Ялдыгина Надежда Николаевна
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 14»

Здоровье нации – здоровье подрастающего поколения. С древних времён известен универсальный и абсолютно надёжный способ укрепления здоровья – обеспечение должного режима двигательной активности. Человек создан природой для физической активности, к ней прекрасно приспособлены все его органы и системы.

Закон Российской Федерации «Об образовании» провозглашает здоровье как важный фактор свободного развития личности человека. Известно, что выдающийся российский врач, анатом и педагог Лесгафт П.Ф. в своём труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» обращал внимание на связь между умственной и физической двигательной деятельностью. Чередование интеллектуальных и физических усилий благотворно влияет на здоровье, вследствие чего повышается интенсивность умственной деятельности. Разнообразные формы занятий физической культурой способствуют укреплению здоровья учащихся, их гармоничному физическому развитию: улучшается жизнедеятельность всех органов и систем, работоспособность организма, совершенствуется осанка, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Принципы государственной политики в области образования провозглашают приоритет здоровья человека как один из компонентов свободного развития личности.

Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- повышение мотивации учащихся к углублённому изучению предмета;
- развитие логического мышления учащихся, умение интегрировать знания и применять их в нестандартных ситуациях;
- активизация внеурочной деятельности учащихся по интересам;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование здорового и безопасного образа жизни.

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни – режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, оптимальная двигательная активность, регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Двигательная активность – это естественная потребность человека в движении.

Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Учёные научно-исследовательского института физической культуры пришли к выводу, что недельный двигательный объём должен быть следующим: дошкольники- 21-28 часов, школьники -14-21 час, студенты- 10- 14 часов при условии, что на мышечную работу затрачивается ориентировочно 250- 300 ккал в день. Согласно совместному приказу Министерства образования, Министерства здравоохранения, Госкомспорта и РАО от 16.07.2002 №2715/227/166/19 на всех ступенях школьного образования в течение недели должно проводиться не менее 3 уроков физкультуры. Опыт увеличения объёмов физкультурных

занятий до 3-5 часов в неделю демонстрирует снижение острой заболеваемости в 3-4 раза, увеличение уровня физической подготовленности учащихся.

Основной формой физического воспитания учащихся является учебная работа в школе, которая осуществляется на уроках физической культуры. Оздоровительное влияние уроков физической культуры необходимо рассматривать в двух аспектах.

Во-первых, это прямое воздействие физических нагрузок урока на организм школьников. Во-вторых, обучение школьников для последующих самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности, так как урок и при большой моторной плотности не обеспечивает даже суточной потребности организма подростка в двигательной деятельности.

Одно из ведущих направлений внеурочной деятельности – высокая мотивация двигательной активности учащихся.

Роль двигательных умений в спортивных играх может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. Например, в ряде случаев материал школьной программы по спортивным играм должен быть усвоен на уровне умения.

Подвижные игры как исторически обусловленное общественное явление с давних пор составляют неотъемлемую часть жизни человека. Ещё в древние времена игры носили не только развлекательный характер, но и лечебный. Считали, что лучшее лекарство от всех недугов. Один из величайших медиков древности – римский врач Клавдий Гален прописывал своим пациентам вместо лекарств игру в мяч. В настоящее время подвижные игры входят в школьную программу, они проводятся на уроках физкультуры, на переменах, в группах продлённого дня, используются во внеурочной деятельности (кружках и секциях).

Подвижные игры – это наиболее доступное и эффективное средство воздействия на ученика при его активном участии. Благодаря играм обыденное становится необычным, а потому – особенно привлекательным. Преимущество подвижных игр перед физическими упражнениями в том, что они всегда стимулируют двигательную активность, связаны с инициативой, фантазией детей и не надоедают им благодаря своему занимательному характеру. Самые простые подвижные игры воспитывают у ребёнка чувство коллективизма, вырабатывают волю, характер, сообразительность, самообладание, умение сдерживать свои порывы, творческую инициативу, находчивость. Они способствуют и умению быстро ориентироваться в окружающей действительности. Игры, вынуждая мыслить наиболее рационально, мгновенно реагировать на действия соперника и партнёра, способствуют умственному развитию детей. Подвижными играми можно заниматься не только на больших спортивных площадках, но и на любой ровной площадке, в небольшом помещении. Они не требуют дорогостоящего инвентаря, сложных правил, специальной тактической и технической подготовки.

Благодаря разнообразности подвижные игры привлекают всех детей независимо от возраста, способностей и подготовки, и являются подлинно массовым, общедоступным средством их физического и нравственного воспитания. В процессе игровой деятельности у занимающихся возникают положительные эмоции: интерес к игре, жизнерадостность, бодрость, инициативность, желание победить. Игры требуют максимального проявления физических возможностей, волевых усилий, умение пользоваться приобретенными навыками.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами, направленными на преодоление различных трудностей на пути достижению поставленной цели. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости,

координации движений, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

В системе физического воспитания спортивным играм отводится важное место. Включены они и в программы по физической культуре в общеобразовательной школе. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол (для мальчиков). Спортивные игры имеют большое оздоровительно – гигиеническое значение. С 5 класса начинается систематическое обучение технико – тактическим действиям спортивных игр. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. Необходимо стремиться согласовывать индивидуальные и простые командно – технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча), специальным, постепенно усложняющимся игровым упражнениям. Игровые упражнения и формы занятий содействуют самостоятельным занятиям спортивными играми.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, скоростно – силовых и координационных способностей, к системной занятости физическими упражнениями и спортом.

Отличительные особенности спортивных игр обусловлены спецификой игровых и соревновательных действий. В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные игроки. Следовательно, благодаря спортивным играм, решается важнейшая задача – воспитание коллектива, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы. Спортивные игры вызывают положительные эмоции – чувство бодрости, радости, удовольствия, влияют на формирование характера занимающихся.

Эти игры помогут правильно развивать свои физические качества. Это необходимо не только для общего физического развития, но и для овладения техникой любого вида спорта.

Давая школьникам объективные научные знания, необходимо воспитывать все-сторонне образованных людей. Как писал А.В. Луначарский, человек, который знает основы и выводы и в технике, и в медицине, и в праве, и в истории, и т.д., действительно образованный человек. Таким образом, исследования последних лет доказали, что регулярные занятия играми улучшают память, помогают сосредоточивать внимание, улучшают точность оценки выполненной физической и умственной работы.

«Нам надо научить подрастающее поколение учиться самостоятельно овладевать знаниями», писала Н.К. Крупская.

Список литературы (основная)

1. Чеботарев А.В. Диагностика физического здоровья. Методическое пособие. Библиотечка «Первого сентября». Серия «Здоровье детей». Выпуск 2(14).-М.: 2007.
2. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Учебно - наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1- 4 классы. М.: Просвещение, 2011.
3. Колодницкий Г.А, Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (Серия «Работаем по новым стандартам») М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы // Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1–4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
5. Патрикеев А.Ю. Игры. «Первое сентября». //Спорт в школе. № 10.-М.: 2018.