

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИХ ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Младший школьный возраст является периодом выраженной потребности в двигательной активности. Основные задачи этого возрастного периода связаны с овладением всеми доступными движениями. Двигательные задачи, решаемые через игровую деятельность в результате знакомства детей с рациональными способами выполнения движений, положительно влияют на работу всех органов и систем. Подвижная игра, реализуемая в процессе физического воспитания начальной школы, является средством всестороннего развития детей. Повышение двигательной активности посредством подвижных игр обуславливает сохранение и укрепление здоровья, физического и умственного развития ребёнка [1, с. 15].

Основная часть. Характерной особенностью подвижных игр является комплексность воздействия на организм и личность ребенка. Анализ медицинских и педагогических исследований по вопросам состояния здоровья и степени подготовленности первоклассников к процессу обучения в школе указывает на снижение уровня психического и физического здоровья детей, низкие морально-волевые качества, а также уменьшение или утрату мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В игровом взаимодействии одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое развитие. Участие детей в подвижных играх способствует повышению самостоятельности, развитию чувства долга, что определяет способность действовать для достижения общего результата. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет детей искать новые пути решения возникающих задач, что ориентирует на становление самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Перевоплощаясь в различные роли и изображая разнообразные действия, дети учатся применять на практике свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития речи, упражнения в счете и т. д.

Посредством подвижных игр осуществляется не только развитие двигательных качеств, но и улучшается процесс восприятия. Дети становятся более внимательными, наблюдательными и дисциплинированными, у них укрепляется воля, вырабатывается характер. Подвижные игры расширяют и обогащают двигательный опыт, содействуют совершенствованию координации движений в результате ходьбы, бега, прыжков, лазания, и т. д. Многообразие движений, используемых в учебном процессе младших школьников, оказывает на организм обучающихся специфическое и неспецифическое воздействие. Первое выражается в прямом участии двигательного анализатора в любом обучении. Второе состоит в роли мышечной деятельности для функционирования уже имеющихся связей и для выработки новых [2, с. 118; 3, с. 32].

Заключение. Применение подвижных игр с детьми младшего школьного возраста создает условия для эффективного решения задач физического воспитания. Организованная игровая деятельность с учетом морфофункциональных и психических особенностей растущего организма, способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, позволяет повысить работоспособность ребёнка, снизить общую утомляемость, улучшить самочувствие и настроение, организовать оптимальный режим дня [4, с. 42].

Список цитируемых источников

1. Лопатик, Т. А. Воспитание личностных качеств младших школьников в процессе занятий подвижными играми на уроках физической культуры : Автореф. дис. канд. пед. наук / БГОИФК. — Минск, 1992. — 22 с.
2. Жуков, М. Н. Подвижные игры у. для студ. пед. вузов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
3. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / Избранные труды. М. : Ф и С, 1987. — С. 48.
4. Коротков, И. М. Подвижные игры в школе. В помощь учителю физкультуры / И. М. Коротков. — М. : Просвещение, 1979. — 93 с.

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Проблема формирования здорового поколения занимает одно из центральных мест в обществе. Его развитие на современном этапе характеризуется сложными эпидемиологическими, социально-экономическими изменениями, которые декларируют необходимость скорейшего решения задачи сохранения здоровья населения, как неперменной составляющей человеческой жизни [1, с. 27].

Проведенный нами теоретический анализ научно-педагогической литературы о состоянии здоровья обучающейся молодежи, факторов, свидетельствующих о наличии прогрессивных тенденций в его дальнейшем ухудшении, а также обобщения результатов научных работ, выполненных в этой области позволяют констатировать наличие проблемной ситуации, которая требует от учителей, преподавателей физической культуры применять наиболее эффективные для данной ситуации методы, приёмы по организации дистанционных занятий, позволяющих поддерживать и укреплять здоровье обучающихся.

Программой по физическому воспитанию в школах предусмотрено недостаточно времени для занятий физической культурой, поэтому необходимо включать в режим дня обучающихся самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни школьников. Они восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

Основная часть. Важное значение при самостоятельных занятиях физическими упражнениями имеет регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, самоконтроль. Самоконтроль позволяет спортсмену контролировать выполнение правил личной гигиены, анализировать методику и режим тренировки, оценивать динамику физического развития [2, с. 18].

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминки); основной; заключительной.

Подготовительная часть (разминка) в свою очередь делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2—3 мин); медленного бега (девочки 6—8 мин, юноши 8—12 мин); общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление [3, с. 42].

Цель специальной части разминки — подготовить к основной части занятий различные мышечные группы и связочный аппарат, обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений; имитационные; специальные подготовительные упражнения; выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств.

При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей последовательности: после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование технических упражнений и на быстроту; затем упражнения для развития силы; в конце основной части занятия — для развития выносливости.

В заключительной части выполняются: медленный бег (3—8 мин), переходящий в ходьбу (2—6 мин); упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

При тренировочных занятиях продолжительностью 60—90 мин можно ориентироваться на следующее распределение времени по частям занятий: подготовительная — 15—20 и 25—30 мин; основная — 30—40 и 45—55 мин; заключительная — 5—10 и 5—15 мин.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3—5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2—7 раз в неделю по 1—1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок — вторая половина дня, через 2—3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 ч после приема пищи и не позднее чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак.

Заключение. Таким образом, самостоятельные тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма.

Для управления процессом самостоятельной тренировки необходимо следующее:

— определение цели самостоятельных занятий: укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности, повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта;

— определение индивидуальных особенностей занимающегося: спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, волевых и психических качеств; в соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий;

— разработка и корректировка перспективного и годового плана занятий, а также плана на период, этап и микроцикл тренировочных занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающегося и динамики показателей состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности, полученных в процессе занятий;

— определение изменения содержания, организации, методики и условий занятий, а также применяемых средств тренировки для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных нагрузок. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в план тренировок.

Список цитируемых источников

1. Голицына, Н. С. Некоторые подходы к планированию образовательной деятельности детей / Н. С. Голицына // Управление дошкольным образовательным учреждением : науч.-практ. журн. — 2012. — № 3. — С. 96—107.
2. Каранец, Е. Развиваем у детей умение ориентироваться в пространстве / Е. Каранец // Пралеска. — 2018. — № 11. — С. 51—52.
3. Клетнева, А. А. Перспективные направления организации физкультурных занятий взрослого населения / А. А. Клетнева, Е. А. Бородина, С. А. Давыдова // Теория и практика физ. культуры. — 2011. — № 11. — С. 63—65.

УДК 796(075.8)

Н. И. Филимонова, В. С. Юхимович

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

АНАЛИЗ ИСХОДНОГО УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. Одной из основных проблем дистанционного образования является недостаточная готовность старших школьников к осуществлению самостоятельной двигательной деятельности в условиях дистанционной формы обучения [1, с. 5].

С целью изучения степени готовности обучающихся старших классов к осуществлению физического воспитания в условиях дистанционного образования было проведено эмпирическое исследование, объектом которого стали обучающиеся 10—11 классов ГУО «СШ № 9 г. Барановичи». Суммарная выборка составила 40 респондентов.

Основными задачами проведения пилотажного этапа исследования стали:

1. Определение исходного уровня готовности обучающихся старших классов к осуществлению физического воспитания в условиях дистанционного обучения.
2. Определение механизмов обеспечения процесса формирования готовности старших школьников к осуществлению физического воспитания в условиях дистанционной формы обучения.

В качестве диагностического инструментария была использована оригинальная анкета, позволяющая определить уровень сформированности структурных компонентов (когнитивный, практический, мотивационный) готовности обучающихся в условиях дистанционного образования.

Основная часть. Для определения уровня готовности обучающихся к осуществлению физического воспитания в условиях дистанционного формы обучения, нами была разработана система критериев оценки эффективности готовности обучающихся.

Данные критерии базировались на концептуальных положениях системы формирования готовности и дифференцировались на три уровня:

- низкий, недостаточный уровень готовности определён, как репродуктивный и находится в диапазоне от 1,0 до 5,0 балла;
- средний уровень готовности квалифицирован как уровень продуктивный и находится в диапазоне более 5,0 до 9,0 баллов;
- высокий уровень готовности сформулирован как творческий и находится в диапазоне более 9,0 до 10 баллов.

Опираясь на педагогическую концепцию формирования обучающихся к осуществлению физического воспитания в условиях дистанционного образования, в качестве критериев мы опирались на следующие компоненты готовности: когнитивный, практический, мотивационный.

Анализ полученных данных показал, что большая часть обучающихся оценивает свой уровень готовности к осуществлению физического воспитания в условиях дистанционного образования как средний (продуктивный). Количество таких обучающихся составляет 67 %. Низкий (репродуктивный) уровень готовности имеют 33% респондентов. Ни один из испытуемых не считает, что уровень его готовности по исследуемой проблеме занимает высокую позицию.

Результаты опроса испытуемых по каждому из трех блоков анкеты, свидетельствуют, что по каждому из компонентов средние показатели не выходят за рамки продуктивного уровня готовности: когнитивный компонент составляет 5,78 балла, практический — 5,47 балла, мотивационный — 5,72 балла.

Рассматривая когнитивный компонент (знания, необходимые для эффективного осуществления физического воспитания в условиях дистанционного образования) как базовый в структуре готовности старших школьников к осуществлению физического воспитания в условиях дистанционного образования, следует отметить, что 55 % респондентов, по их мнению, имеют средний уровень готовности, а 45 % низкий уровень.

Для определения уровня готовности обучающихся к осуществлению физического воспитания в условиях дистанционного образования, мы проранжировали результаты по ряду суждений, которые заняли самые высокие и самые низкие места по рангу.

Анализ результатов оценивания данных суждений свидетельствует, что обучающиеся понимают необходимость овладения актуальной информацией об особенностях обучения в условиях дистанционной формы обучения, его сущности.