

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

А.А. Борисок, В.Ф. Дранец, Я.В. Сырцова

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина

При значительной и ежедневной умственной нагрузке, хронической усталости большинства школьников, около половины учащихся, кроме как на учебных обязательных занятиях по физическому воспитанию, к физическим упражнениям больше не обращаются, и среди школьников только примерно каждый седьмой выходит на оптимальный уровень двигательной активности. Существующая потребность практиков (учителей, педагогов, тренеров) повышать двигательную активность детей и отсутствие дифференцированных и избирательных методов, направленных на решение этой проблемы, позволила сформулировать тему исследования: "Повышение двигательной активности на уроках «Физической культуры и здоровья» у младших школьников". Собственное экспериментальное исследование осуществлялось с февраля по март 2014 года. Оно было направлено на изучение двигательной активности учащихся младших классов, а также на определение эффективности исследования подвижных игр с целью повышения показателей двигательной активности. Базой исследования было ГУО СШ № 9 г. Мозыря, 4 «Б» и 4 «В» классы, в количестве 39 человек.

Цель работы: определить педагогические условия повышения двигательной активности детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры и здоровья.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: пути и средства формирования мотивации к повышению двигательной активности на занятиях физической культуры и здоровья у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы повышения двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания.
2. Определить уровень двигательной активности учащихся младшего школьного возраста.
3. Разработать систему игровых упражнений, направленных на повышение двигательной активности младших школьников на уроках физической культуры и здоровья и определить её эффективность.

Гипотеза: повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста будет результативнее, если будут выявлены, отобраны и систематизированы средства физического воспитания и внедрены различные режимы двигательной активности в процесс физического воспитания. Согласно нашей гипотезе, внедрение различных режимов двигательной активности в процесс физического

воспитания будет способствовать повышению интереса у детей к удовлетворению потребностей и мотивов в физической активности, развитию познавательной сферы.

В ходе исследовательской работы использовались следующие методы: анализ научной и учебно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий), математическая обработка результатов.

На констатирующем этапе эксперимента были сформированы две группы: контрольная – учащиеся 4 «Б» класса (20 человек) и экспериментальная – учащиеся 4 «В» класса (19 человек).

Задача опытно-экспериментальной работы – выявить уровень двигательной активности младших школьников. Для этого нам необходимо определить общий уровень развития двигательных качеств ребят. Для определения уровня двигательных качеств младших школьников мы использовали индекс Шаповаловой (ИШ) [1, 77]. Индекс характеризует развитие силы, быстроты, скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса. У младших школьников были измерены необходимые параметры для нахождения ИШ: это масса тела, длина тела и количество подъемов туловища из положения лежа за 60 сек. После чего произвели подсчет ИШ по формуле:

$$\text{ИШ} = (\text{масса тела (г)} : \text{длина тела (см)}) * (\text{подъемы за 60 с} : 60)$$

После этого по таблице Индекса Шаповаловой определили количество баллов, а затем по баллам – уровень двигательной активности. После проведения в контрольном 4 "Б" классе диагностики на констатирующем этапе эксперимента были получены следующие результаты ИШ: преобладающим в классе является средний уровень двигательной активности – 40% (8 чел.), чуть меньше – 35% учеников класса – имеют уровень двигательной активности ниже среднего (7 чел.), у 15% учеников уровень выше среднего, и по 5% (по 1 чел.) набрали высокий и низкий уровни двигательной активности.

После проведения в экспериментальном 4 "В" классе диагностики на констатирующем этапе эксперимента были получены следующие результаты: для большинства детей характерен также средний уровень двигательной активности – 47,4% (9 чел.), чуть меньше – 26,3% класса уровень двигательной активности ниже среднего (5 чел.), у 10,5% учеников уровень выше среднего и низкий (2 чел.) и 5,3% учащихся (1 чел.) набрал высокий уровень двигательной активности.

Если мы сравним показатели, то увидим, что различия между наблюдаемыми группами на констатирующем этапе эксперимента не существенны.

В обоих классах имеются большие перспективы для работы по развитию двигательной активности. Повторная работа по диагностике двигательной активности была проведена в тех же 4 "Б" и 4 "В" классах, спустя 3 месяца после констатирующего этапа эксперимента. В течение этого времени на уроках физической культуры в экспериментальном 4 "В" классе осуществлялся разработанный нами комплекс игр и упражнений, направленный на развитие двигательной активности.

Полученные результаты экспериментальной работы в экспериментальном 4 "В" классе: высокий уровень двигательной активности – 15,8% учащихся (3 чел.), уровень выше среднего также стал выше – 21% (4 чел.), средний уровень двигательной активности – 42,1% класса (8 чел.), у 15,8% учащихся класса (3 чел.) уровень ниже среднего, а показатели с низким уровнем двигательной активности равен 5,3% учащихся (1 чел.).

В контрольном же 4 "Б" классе проводились уроки по физической культуре и здоровью по школьной программе. Высокий и низкий уровни двигательной активности остался прежним у 5% (1 чел.) учащихся, выше среднего у 25% (5 чел.), средний у 45% (9 чел.), уровень ниже среднего у 20% (4 чел.).

Если сравнить в контрольном классе результаты на констатирующем этапе эксперимента и на заключительном этапе, то можно сделать вывод, что показатели изменились незначительно: преобладающим был средний уровень двигательной активности, как до, так и после эксперимента, а вот в экспериментальном классе результаты констатирующего этапа эксперимента и контрольного существенно различаются, видно, что положительные показатели повысились.

Результаты контрольного эксперимента наглядно свидетельствуют об эффективности использования подвижных игр на уроках с целью повышения двигательной активности.

Таким образом, всё вышесказанное ещё раз подтверждает важность и необходимость повышения двигательной активности у младших школьников на уроках физической культуры и здоровья.

Литература

1. Иванова, Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и ВУЗов: учебно-методическое пособие / Н.Л. Иванова. – М., 2010. – 81с.