

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ОПТИМИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Поповой Светланы Олеговны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности, кандидат
социологических наук, доцент
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Цыглакова Е.А.
фамилия, инициалы

Заведующий кафедрой
безопасности
жизнедеятельности,
кандидат медицинских наук, доцент
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкина Н.В.
фамилия, инициалы

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В наше время наблюдается значительное снижение естественной двигательной активности школьников, обусловленное напряженным ритмом их жизни и школьного учебного процесса. Учебная деятельность современных школьников связана с повышенными требованиями к школьной программе и к качеству выполнения домашних заданий.

Первоочередной задачей современных детей является задача, связанная с получением перспективного образования, за которым погоня начинается уже с первого класса. Не редко, в результате достижения данной цели, родителями просто не задумываются о здоровье своих детей, их физическом развитии и физической подготовленности. В связи с появлением других, более сильных интересов, не требующих мышечных затрат, это приводит к тому, что дети начинают постепенно терять интерес к виду деятельности, которая требует мышечных усилий,

В результате снижения двигательной активности происходит ухудшение здоровья ребенка, что в свою очередь, препятствует их биологическому развитию. Ухудшение физических качеств современных учащихся (силы, быстроты и выносливости) и проблемы, связанные с обучением (снижением физической и умственной работоспособности) в общеобразовательном учебном учреждении также напрямую оказывают влияние на снижение двигательной активности.

Следовательно, на сегодняшний день необходимость повышения двигательной активности, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой у детей школьного возраста является первоочередной задачей школьного образования. Если данная задача не будет решена, в ближайшем будущем в нашей стране будет сокращено до минимума количество здоровых людей. Урок физической культуры в школе является единственным предметом школьной программы и единственным средством в системе школьного физического воспитания, который в определенной

степени мог бы удовлетворить биологическую потребность учащихся в движении, однако и он не способен в полной мере ликвидировать дефицит двигательной активности детей. Поэтому возникает необходимость оптимизации самостоятельной двигательной активности современных школьников.

Цель исследования: показать влияние гиподинамии на детский организм и разработать рекомендации по использованию средств физической культуры во внеурочное время.

Объектом исследования является физическое воспитание и образование детей школьного возраста.

Предметом исследования выступает оптимизация самостоятельной двигательной активности учащихся средних классов.

Задачи исследования:

1. Показать последствия недостаточной двигательной активности на детский организм.

2. Подобрать диагностический инструментарий для выявления отношения обучающихся 6 класса и их родителей как урокам физической культуры в школе, так и к физической культуре и спорту, в целом.

3. Разработать рекомендации по совершенствованию процесса формирования у детей школьного возраста потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, анкетирование, обобщение.

Структура работы: работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка используемых источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, формулируются объект, предмет, цель и задачи исследования, определяются методы исследования.

Первая глава **«Теоретический анализ проблемы оптимизации самостоятельной двигательной активности школьников в процессе физического воспитания»** состоит из трех параграфов.

В первом параграфе **«Физическое воспитание детей среднего школьного возраста»** бакалавром подробно проанализированы особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Автор отмечает, что ежедневное выполнение школьниками физических упражнений, соблюдение режима учебы и отдыха, полноценного питания и сна очень важны для растущего организма. Школе отводится очень важная роль в формировании ориентировочных установок учащихся для всех сторон направленного использования физической культуры в период школьного обучения. Рациональное использование досуга, с использованием элементов средств физической культуры является эффективным и мощным средством, направленным против пассивного времяпрепровождения, позволяющее предупредить возникновение асоциального поведения (хулиганства, употребления наркотиков, алкоголя и т.п.).

Воспитание детей школьного возраста связано с решением следующих задач:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их нормальному физическому развитию;
- формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех органов и систем организма;
- укрепление нервной системы и активизация обменных процессов;
- обеспечение оптимального гармоничного развития физических качеств с учетом возрастных и половых особенностей учащихся;
- повышение адаптационных механизмов организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Для достижения данной цели необходимо при любой возможности физкультурные занятия, в том числе и уроки физкультуры, проводить не в зале, а на свежем воздухе;

- повышение общей работоспособности школьником и воспитание гигиенических навыков.

При проведении занятий учитель физической культуры должен акцентировать внимание на приобретении учащимися навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и их влиянии на различные системы организма

Второй параграф **«Пути и средства оптимизации двигательной активности в системе непрерывного физического воспитания»** посвящен анализу изучения проблемы двигательной активности и ее влияния на организм человека российскими учеными. Отмечается тот факт, что гипокинезия, вызывающая детренированность основных функциональных систем организма является в наше время одной из наиболее опасных проблем, которые угрожают здоровью подрастающего поколения.

В связи с тем, что общее ограничение тренировочных нагрузок вступает в противоречие с задачами спортивной подготовки, оптимизация двигательной активности в условиях образовательного учреждения связана с предупреждением негативного влияния гипокинезии при помощи дифференцированного подхода, регулирующего дозирование нагрузки и обеспечивающего оптимальные условия для эффективной реализации восстановительных, профилактических и оздоровительных мер. Оптимизация двигательной деятельности в процессе физического воспитания, со всем его многообразием форм, в идеале, должна осуществляться в направлении расширения границ биологической нормы реакций, повышение адаптационных возможностей организма к окружающей природной и социальной среде.

В третьем параграфе **«Личностно-ориентированный подход в области формирования потребности в регулярных занятиях школьников физической культурой»** автор отмечает, что физическое развитие подростка является не менее важным, чем его умственное развитие.

Становление и развитие подрастающего поколения, в наше время, происходит в сложных и противоречивых условиях: с одной стороны, научно-техническая революция способствует значительному росту возможностей его интеллекта, а с другой резко усиливается действие ряда факторов, препятствующих полноценной физиологической адаптации организма.

Следовательно, необходимо пробуждать и поддерживать интерес школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями, к физическому совершенствованию, соревнованиям, различным видам спорта. На занятиях физической культурой следует проявлять внимание к каждому учащемуся, ставить перед ним реальные требования, заставляющие улучшить свои достижения, овладеть новыми двигательными упражнениями. Эту задачу позволяет решить личностно-ориентированный подход в области формирования потребности в регулярных занятиях школьников физической культурой.

Вторая глава **«Разработка рекомендаций по формированию у школьников потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом»** состоит из двух параграфов.

В первом параграфе представлены результаты исследования, в котором приняли участие обучающиеся 6 класса, в количестве 21 человека (9 мальчиков и 12 девочек) и 34 родителя учащихся. Обучающимся и их родителям было предложено ответить на ряд вопросов, целью которых являлось выявление отношения учащихся и их родителей, как к урокам физической культуры в частности, так, и занятиями физической культурой и спортом, в целом.

В результате автору удалось выявить, что все учащиеся положительно относятся как к уроку физической культуры в школе, так и к физической культуре, в целом.

Однако, 2-3 раза в месяц – пропускают занятия 22% , и более 3-х раз в месяц - 22 % опрошенных мальчиков. Пропускают 2-3 раза в месяц 33%, более 3-х раз – 25% девочек.

Наиболее популярные мотивы посещения урока физической культуры у мальчиков: укрепление здоровья и обязанность посещения. У девочек мы наблюдали более широкую мотивацию: укрепление здоровья, улучшение фигуры, желание получить хорошую оценку, стремление показать свои способности.

Не удовлетворены подбором упражнений на занятиях, не удовлетворяет 22% опрошенных мальчиков и 17% девочек. По поводу организации процесса урока, 9% учащихся ответили, что им не интересно, считают чрезмерными физические нагрузки 14%. Также не все школьники знают учебные нормативы и тесты, для определения своего уровня физической подготовленности. Испытывают радость по поводу отмены уроков физической культуры 33% мальчиков и 43% девочек, связывая тот факт с тем, что им на уроке не интересно, не хочется уставать, выполняя задания.

Утреннюю зарядку делают ежедневно только 22% мальчиков и 8% девочек. Не все дети занимаются физической культурой дополнительно помимо школьных уроков. Выявлена группа детей, которые недостаточное количество времени уделяют прогулкам на свежем воздухе, больше времени проводя с современными гаджетами.

Анкетирование, проведенное среди родителей, показало, что, не смотря на то, что 82% опрошенных родителей считают занятия физической культурой основным фактором сохранения укрепления собственного здоровья и здоровья своих детей, регулярно занимаются физической культурой только 32% опрошенных. Остальные либо совсем не занимаются, либо время от времени, чаще, это связано с ухудшением здоровья.

На вопрос «Привлекаете ли Вы своих детей к занятиям физической культурой и спортом?» 38% респондентов ответили, что их дети уже занимаются, 50% планируют записать ребенка в спортивную секцию или группу для занятий, 12% - не считают это нужным.

Только 15% родителей привлекают своих детей к совместным занятиям физической культурой, 15% занимаются вместе с детьми от случая к случаю, 70% родителей – совсем не занимаются.

Интересуются результатами занятий своего ребенка на уроках физической культуры 18% опрошенных, не интересуются – 32%, забывают поинтересоваться 40%, мотивируя это своей загруженностью.

На вопрос «Ваше отношение к тому, что ребенок без уважительных причин пропустил урок физической культуры?», 32% ответили, что отнесутся к этому отрицательно, уроки пропускать нельзя, 68% родителей не видят в этом ничего страшного, поскольку, по их мнению, уроки физической культуры, не так важны, как например русский язык и другие.

Второй параграф содержит программу, направленную на формирование у детей школьного возраста потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Оптимальный объем недельной двигательной активности для подростков составляет приблизительно 12-14 часов при достаточной физиологической нагрузке. Результаты исследования позволили выявить группу детей, у которых двигательная активность является ниже указанной нормы. Уроки физической культуры, не способны, в полной мере ликвидировать данный дефицит. Не смотря на положительное отношение к физической культуре всех опрошенных, автором выявлена группа детей, которые достаточно часто пропускают уроки физической культуры в школе и имеют низкую мотивацию к данным занятиям. Имея желание развивать свои физические качества, не все школьники посещают спортивные секции или самостоятельно занимаются физическими упражнениями дома. Выявлена также группа детей, которые недостаточное количество времени уделяют прогулкам на свежем воздухе, больше времени проводя с современными гаджетами.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что, несмотря на декларирование в качестве приоритетной ценности физической культуры для своего здоровья, не все школьники предпринимают достаточно усилий для поддержания собственного здоровья и явно недооценивают значение двигательной активности и регулярных занятий физической культурой и спортом.

Учителю физической культуры необходимо больше внимания уделять вопросам, касающимся умений школьников тренироваться самостоятельно и знаний в области самоконтроля за своим физическим самосовершенствованием и изменением своего физического развития.

Отмечено, что, не все родители уделяют должного внимания занятиям физической культурой своего ребенка. Однако, по мнению автора, приобщение ребенка к регулярным занятиям физической культурой и спортом невозможно без объединения усилий образовательного учреждения и родителей. Немаловажным для решения данного вопроса является и собственный пример родителей.

Опираясь на результаты исследования, бакалавром разработаны рекомендации по совершенствованию процесса формирования у детей школьного возраста потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Данные рекомендации включают в себя:

1. Методические рекомендации для учителя по оптимизации самостоятельной двигательной активности обучающихся средних классов, которые состоят из рекомендаций по проведению утренней гимнастики, физкультурных пауз, динамических перемен. Отмечается также, что спортивные секции в школе являются альтернативным решением в выборе средств заполнения досуга школьников, а также необходимым дополнением к их школьным занятиям физической культурой. Регулярное проведение в образовательном учреждении мероприятия «День здоровья», будет способствовать формированию у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и приобщению детей к регулярным занятиям физической

культурой и спортом. Проведение спортивных праздников, соревнований и конкурсов, таких как «Веселые старты», праздник «Наша дружная спортивная семья, с привлечением родителей учащихся, позволяет решить следующие задачи:

- популяризация физической культуры и спорта;
- укрепление отношений между образовательным учреждением и семьей;
- привлечение родителей к совместным занятиям физической культурой со своими детьми.

2. Рекомендаций для родителей обучающихся, включающие памятку «Как сделать занятия физической культурой для своих детей любимой привычкой».

3. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий школьников.