

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА

Муратова Гулнара Рашитовна,
доцент кафедры «Методика физической культуры» КГПИ
gulnoramuratova4@gmail.com

Актуальность

Оптимизировать двигательную активность младшего школьника возможно ее правильной организацией, в качестве которой могут быть признаны: повышение эффективности урока физическая культура, изменение роли учителя физической культуры, формирование мотивации учащихся к занятиям физической культурой и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: двигательной активности, оздоровительный эффект, соревновательно-игровой метод

Объект исследования — двигательная активность учащихся младших классов (с 1 по 4 классы) средней общеобразовательной школы №14 г. Коканда

Предмет исследования — процесс формирования организованной двигательной активности учащихся младших классов (с 1 по 4 классы) средней общеобразовательной школы средствами школьного физического воспитания.

Активизация учебно-двигательной деятельности учащихся на уроке физической культуры достигается путем соревновательно-игрового метода. Широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которых делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. Поэтому на уроках и внеклассных занятиях – спортивных секциях применяют самый эффективный метод в физическом воспитании – соревновательно -игровой. Он в совокупности многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством данного метода является так же возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки.

Применение соревновательно – игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах и времени, а сами занятия сделать более интересными.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Он помогает оживить уроки, а самое главное: решить основную проблему двигательной деятельности (активности) учащихся любого возраста и полового различия.

В процессе методически правильного обучения учащихся начальных классов физическим упражнениям обеспечивается не только овладение ими необходимыми двигательными умениями и навыками, но и развитие физических качеств до уровня, требуемого для их возраста.

Соревновательно-игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению в обучении вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Для закомплексованных детей задание дают проще, что позволяет ученику последовательно продвигаться в учении, работать с увеличением объема усвояемого материала. Форма контроля этого метода – новый подход к успеваемости (оценивают двигательную активность ребенка на уроке).

Применение метода на уроке. В этом помогает определенная схема-модель взаимосвязи между преподавателем и учащимися при совершенствовании соревновательно-игрового двигательного действия. Данную схему используют, как для каждой части урока, так и для урока в целом. Если нет данной взаимосвязи, то трудно добиться какого-либо результата.

И так, каждый урок начинается с подготовительной части, т. е. на уроке физкультуры все начинается с построения учащихся. Дают задание на перестроение по времени, кто быстрее по отделениям. Строевые и порядковые упражнения дают на технику выполнения по группам (чья группа допустит меньше всего ошибок). Затем идут общеразвивающие упражнения. Дети соревнуются на выполнение большего количества упражнений за определенный промежуток времени. Выполнение происходит по команде – самостоятельно, без подсчета учителя. Дети считают сами. При выполнении любых комплексов ребята соревнуются за качество выполнения. Здесь показ учителем обязателен. Затем выполняют незначительное количество повторений, идет исправление ошибок, после чего следуют соревнование “на лучшее выполнение”. Для этого использую следующие перестроения: слабых ставлю напротив сильных или девочек строю напротив мальчиков. Дети наглядно следят за выполнением упражнений друг друга, учатся друг у друга, что положительно сказывается на технике выполнения общеразвивающих упражнений, особенно с предметами. Далее в подготовительной части урока, обязательно дают упражнения в движении. Такие, которые будут способствовать выполнению более сложного задания в основной части, т.е. подводящие. И здесь присутствует соревновательный метод. Учащиеся соревнуются в технике освоения и выполнения данного упражнения и исправления ошибок. Всё делается ненавязчиво. Предлагается: кто лучше выполнит, кто быстро найдет ошибку общую или индивидуальную. Например, если в основной части урока нужно будет ребятам проявить скоростные качества, задание дают такое: догнать, обогнать, кто быстрее, и специальные беговые, прыжковые упражнения на технику выполнения.

Основная часть урока: идет решение главной задачи – обучение какому-либо двигательному действию или его совершенствованию. Считается, что четкое объяснение техники выполнения любого упражнения и правильный показ учителем обязателен (особенно, если урок ведется в начальном и среднем звене). В более старших классах учитель может опираться на хорошо подготовленного ученика, который может правильно осуществить показ упражнения после методически правильного объяснения преподавателя. Нужно так преподнести задание ученику, чтобы произошло правильное его осмысление. Затем идет распределение

последовательности выполнения задания учащимися, поэтапное обучение от простого к сложному. Овладев необходимыми умениями и навыками, соответствующими данной теме урока, дети могут применить их на практике. Соревнуемся: кто выполнит задание быстрее и техничнее (качественнее). А если это игра, то с изучением правил и исправлением ошибок. В заключительной части урока, после восстановительных упражнений. Предлагают детям соревнование в теоретических знаниях. Например: в умении объяснить технику основного упражнения, изученного на уроке. И так оценивают на уроке всех учащихся или их большинство. Если ребята выполняют задания верно, то идет переход к новому по схеме - модели. Если кто-то не смог выполнить задание, идет исправление ошибок с показом и разбором учителя или ученика, освоившего упражнение в совершенстве. Достичь двигательной активности (деятельности) ребятам помогает соревновательно-игровой метод, присутствующий во всех видах учебной программы. Он применим с одинаковым успехом и в не игровых видах физического воспитания.

Легкая атлетика, как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся. Легкоатлетические упражнения, наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании. Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательно-игровой метод, цель которого повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений.

Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет скучную монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной. На уроке дают учащимся следующее задание: бег с определением лидера, меняют возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре; проводят соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке учащихся, а сами занятия сделать более интересными. Он помогает оживить уроки, а самое главное: решить основную проблему двигательной деятельности (активности) учащихся любого возраста и полового различия.

Литература

1. Алимова Е.К., Физиологические показатели организма здорового ребенка / Е.К. Алимова. Ростов: Росмед, 2015..
2. Алифанова Л.А., Роль двигательной активности в развитии потенциалов организма/ Л.А. Алифановой // «Педиатрия».- 2002. № 6. С.9-12 .
3. Ананьева Н.А., Физическое развитие и адаптационные возможности школьников / Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская // Вестник Российской АМН. — 2013.-№5. С. 19-24.
4. Арестов Ю.М., К проблеме дифференцированного физического воспитания в школе / Академия пед. наук, НИИ возрастной физиологии и физического воспитания // Матер, четвертой науч. конф. по физ. восп. детей и подростков. М., 2008.

-
5. МУРАТОВА, ГР, and М. ХАТАМОВ. "О ПРОБЛЕМАХ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ." *Образование. Наука. Карьера*. 2018.
6. Муратова, Г. Р. "О некоторых аспектах развития координационных способностей учащихся." *Образование. Наука. Карьера*. 2018.