Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта.

Тема инновационного опыта: «Формирование мотивации двигательной активности учащихся средствами физической культуры».

Автор: Сергачёва Н.В.

Образование:  Великолукский МГИ. Квалификация по диплому: Преподаватель-тренер по легкой атлетике. Специальность "Преподаватель-тренер по легкой атлетике".

Общий педагогический стаж: 36 лет, в МБОУ «СОШ №9» Рузаевского муниципального района 6 лет.

**Актуальность опыта.**Одним из основных факторов формирования здоровья является двигательная активность. Двигательная активность – это здоровье, опора, которая определяет будущее молодого человека, реализацию его жизненных планов и мировоззрения. В мире нет ни одного лекарства, которое бы заменило движение, а движение может заменить все лекарства мира.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя за ученическим столом). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, бег, игры) занимает только 16 – 19% времени суток. Малоподвижный образ жизни ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания общеобразовательных учреждений. Из вышесказанного ясно, что двигательная активность – залог здоровья и успешного обучения.

**Основная педагогическая идея опыта**заключается всовершенствовании процесса преподавания физической культуры на основе формирования устойчивой потребности каждого школьника в двигательной активности. Диапазон опытапредставлен описанием системы работы по формированию двигательного режима школьников, закреплению потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, воспитанию ценностных ориентаций в процессе физического и духовного совершенствования личности. Над данной проблемой я работаю пятый год.

В используемой мною технологии формы и содержание занятий физическими упражнениями взаимосвязаны и расположены в системе, формирующей двигательный режим ученика как в минимально необходимом объеме двигательной деятельности, составляющей урочную форму, так и внеурочную.

**Теоретическая база опыта.**Тема актуальна, так как возникновение гиподинамии у детей и низкий уровень физической подготовленности прогрессируют. И поэтому многие ученые исследуют данный процесс.

По мнению А.Г. Щедриной, под двигательной активностью следует понимать неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов.

Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов предлагают определять двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека.
А.А. Маркосян  рассматривает двигательную активность как решающий фактор, определяющий морфологическое и функциональное развитие двигательного анализатора.

Педагог-психолог Т.А.Попова рассматривает двигательную активность у детей и подростков как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышение его устойчивости к вредным воздействиям».

Представление о двигательной активности у Н.А. Симона: «Мотивирование как одна из наиболее сложных структур личности, ее сущность и особенности. Технология развития мотивационных основ к урокам физической культуры у детей. Отношение учащихся к урокам физкультуры и пути влияния на его формирования».

В методическом пособии «Как помочь детям стать здоровыми» автор Е.А.Бобенкова затрагивает тему мотивации двигательной активности у детей с ослабленным здоровьем.

А.М.Шамин, автор теории формирования физкультурных потребностей и способностей отмечает, что готовность личности к деятельности любого рода есть единство трех сформулированных подсистем человека: мотивационной (установки), информационной (знания), операционной (умения). Все эти три подсистемы формируются и в процессе привития физической культуры.

**Новизна опыта:**совершенствование системы работы над формированием мотивации двигательной активности школьников.

**Технология опыта.**

Перед собой я поставила цель: организация учебного процесса, способствующего повышению двигательной активности и формированию мотивации каждогообучающегося, как основного условия развития личности.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи:

1. провести мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья школьников;
2. организовать внедрение форм и методов обучения на уроках и внеклассных мероприятиях, средствами материально-технической базы школы;
3. дать знания учащимся о физической культуре и спорте; сформировать и развить двигательные умения и навыки, привить способности к рациональному выполнению физическими упражнениями;
4. воспитать активную жизненную позицию, нравственные и волевые качества, способствующие сознательной потребности в занятиях физической культурой и спортом;

Познавательный интерес, активность , самостоятельность – важные компоненты мотивации учения. Развитие ученика осуществляется не столько на основе знаний, умений и навыков, сколько по пути совершенствования личности, обучения ученика самостоятельно мыслить, принимать в жизни адекватные обстоятельствам решения. При этом развитие строится на основе закономерностей функционирования живой природы с учетом возрастных и других особенностей обучающегося. Перечисленными ниже обстоятельствами определяется эффективность процесса физического воспитания школьников:

* спортивная и учебно-материальная база для занятий;
* врачебный контроль и санитарно-гигиеническое состояние мест занятий;
* учебная работа по физкультуре;
* физкультурно-оздоровительная работа в школе;
* внеклассная спортивно-массовая работа.

В практике физического воспитания я применяю следующие методы:

1. Фронтальный метод – упражнения выполняются всем составом группы, независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в кругу).
2. Групповой метод – разные задания выполняются в нескольких группах одновременно. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков.
3. Индивидуальный метод - получаемые задания индивидуальны и выполняются самостоятельно. Задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава группы по своей подготовленности, особенностям и способностям, по состоянию здоровья.
4. Круговой метод - предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий на специально подготовленных местах («станциях»), расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Круг включает от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

В своей работе применяю фронтальный способ. Его достоинства максимальный охват учеников двигательной деятельностью и, следовательно, большая моторная плотность урока. На этапе повторения двигательных действий чаще всего использую групповой способ, позволяющий наблюдать за выполнением школьниками заданий, точнее дозировать их нагрузку и исправлять ошибки.

Для комплексного развития двигательных качеств и повышения функциональных возможностей организма в значительной мере помогает круговая тренировка**.** Это форма занятий, при которой упражнения выполняются детьми поочередно, на «станциях» в движении по кругу или всей группой (фронтально) одновременно по замкнутой линии. Для развития выносливости, силовой выносливости используется поточно - интервальный метод (мощность работы до 50 % от максимума). Время работы на «станции» 40 сек. с отдыхом 10-15 сек.

Поскольку потребности в двигательной деятельности объективны и определяются ощущениями, стремлюсь превратить объективное в субъективное через мотивационную систему личности, т.е. установки, интересы, желания, убеждения. Мотивирую поиском оптимальных форм, методов, созданием соревновательных условий, с учетом климатических условий и материально-технической базы школы.

Большинство уроков я провожу на улице*,* что оказывает закаливающее воздействие на организм. Необходимым условием для проведения уроков на свежем воздухе (особенно зимой) является систематичность занятий. Традиционно в середине второй и конце третьей четверти лыжная подготовка - 2 раза в учебном году, а так же третья четверть проводятся спортивные и подвижные игры с минимумом объяснений и максимумом инвентаря, что снижает простои, способствует равномерному распределению нагрузки на уроке в ветреные дни и дни с низкой (-15/-18 ºt) температурой воздуха.

Например:

* Прыжки, высоко поднимая колени, через разложенные волейбольные мячи;
* бег с высоким подбрасыванием (передачей над собой) и ловлей волейбольного мяча;
* с выполнением нападающего удара в цель;
* с выполнением подач (по заданию) в цель;
* комбинированная эстафета с использованием волейбольных мячей и акробатики;
* состязание капитанов (выиграет тот, кто больше перечислит правил корректного поведения во время соревнований);
* комплекс упражнений с мячом (самостоятельно составленный) с проговариванием:

«Ты лети, лепесток через запад на восток,

Через север, через юг, возвращайся, сделав круг

Лишь коснешься ты земли, быть, по-моему, вели!».

Не секрет, что двигательная активность учащихся иногда провоцирует возникновение конфликтной ситуации. В подобных ситуациях применяю различные игровые приемы: **«**Переключение внимания», когда в конфликтной ситуации достаточно переключить внимание на другой вид деятельности, и возбуждение снижается. Например, неожиданно дать задание: провести по 3 броска в баскетбольное кольцо, затем подойти к учителю и сказать свой результат; «Выталкивание в приседе» - конфликтующие находятся в круге диаметром 3 м. Они принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Задача: толкаясь плечами или грудью, заставить соперника выйти из равновесия. При этом нельзя выпускать его за пределы круга. Поединок продолжается 30 сек. Если одолеть друг друга соперникам не удалось, объявляется ничья; «Борьба на линии» - двое участников стоят друг против друга перед линией, слегка расставив ноги в стороны и держа обе руки перед собой. Каждый стремится вывести соперника из равновесия вперед или назад. При этом запрещается отрывать пятки от опоры. Время — до 30 сек действиям, для снижения раздражительности, агрессивности использую эти методы.

Создаю учащимся ситуацию успеха: «Самооценка разноцветными карточками» (за серию уроков подсчитывается количество набранных карточек и по большинству их цвета выставляется оценка), «Охота за пятерками» (в процессе урока необходимо многократно проявить успешность физкультурной деятельности). Особенно эффективен этот прием при систематическом применении в подготовительной части урока, при проведении элементов строевой подготовки – снимает проблему четкого начала урока навсегда. Провожу тестовые упражнения:

**1. Тест «прыжок в длину с места»** Из исходного положения стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног, выполняет прыжок. Определяется результат прыжка с двух ног в сантиметрах. Для этого теста целесообразно в спортзале разметить краской (цветным скотчем) место – черту, от которой будет выполняться прыжок, и перпендикулярную ей черту с размеченными делениями через 1 см. для определения длины прыжка. При тестировании дается три попытки.

Характерной особенностью возрастного развития движений по прыжкам с места в длину является то, что достижения мальчиков и девочек нарастают неравномерно. Небольшая величина прыгучести и равномерное увеличение результата в младшем возрасте от 8 до 13 лет (106.0 – 146.2 см у девочек и 119.8 – 184.2 см у мальчиков), с 13-летнего возраста у мальчиков прыгучесть резко увеличивается (194.1 – 216.5 см), тогда как у девочек (152.9 – 170.7 см) увеличивается незначительно. Эти половые различия сохраняются в последующие годы: у мальчиков результаты достоверно увеличиваются, достигая 216.5 см, а у девочек только 170.7 см.

Полученные данные позволяют сделать практические выводы, связанные с контрольными упражнениями по прыжкам для учебных занятий на уроках. Постепенное равномерное повышение требований по прыжкам не совпадают с фактическими возможностями школьников, особенно девочек. Потому для мальчиков с 14 лет требования к прибавке длины прыжка должны быть несколько меньше по сравнению с другими возможностями. У девочек же последовательное повышение возможно до 14 лет. А далее, с 15 лет и старше очень важно сохранить уровень результатов, достигнутый к этому возрасту.

**2. Тест** **«Подтягивание на перекладине** В висе на перекладине (руки прямые) выполнить максимально возможное число подтягиваний. Упражнение считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без перерывов и махов. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Определяет силу мышц рук и плечевого пояса путем подсчета количества подтягиваний. И.п. вис на перекладине прямым хватом, ноги не касаются пола. При выполнении подтягиваний не допускаются раскачивания, маховые движения ногами. При движении вверх подбородок должен оказаться над перекладиной, при движении вниз руки полностью выпрямляются.

**3. Тест «Подъем туловища»** Из И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90º, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» выполнить за 30 сек максимально возможное количество подъемов туловища, энергично сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или коврике. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями). Участник, опуская тело в исходное положение, может касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком, потом локтями. Однако в заключительной фазе тело участника должно прийти в исходное положение.

Повышению уровня двигательной активности учащихся способствует внутришкольная спартакиада, спортивные конкурсы, вечера, праздники. В школе традиционно проводятся турниры по футболу, настольному теннису, совместные с детьми и родителями турпоходы, участие в массовых пробегах города, легкоатлетическом кроссе, лыжных гонках.

Внедряя наиболее эффективные формы, методы и средства физического воспитания детей, выявляю и развиваю творческие способности воспитанников, формирую устойчивый интерес учащихся к физической культуре, добиваюсь повышения результативности процесса обучения и воспитания.

**Результативность.**

Исходя из выше изложенного**,**можно сделать вывод о том,что мотивация к изучению физической культуры выросла за четыре года. Положительная динамика в развитии мотивации учения является свидетельством высокой результативности образовательного процесса в школе. Процесс организации обучения признан успешным и эффективным с точки зрения оказания влияния на развитие мотивации учения школьников, так как происходит значительное увеличение процентных показателей количества учащихся с высоким и очень высоким уровнем учебной мотивации и значительное уменьшение количества обучающихся с низким уровнем учебной мотивации.

Высокий уровень интереса к предмету стимулируется системой проведения внеклассных занятий, результативным участием в муниципальных соревнованиях и олимпиадах.

**Список литературы:**

1. Айзман Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-педагогические аспекты его формирования. - Новосибирск, 1996. — 28 с.
2. Александрова Н.И., Дубова Т.Ф., Жоров П.А., Кадырбаева Д.Р. Теоретико-методологические аспекты становления физического «Я» // Формирование образа «Я» и проблемы физвоспитания. М.: Изд. АПН СССР. 1990. - С. 6-13.
3. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М.: ACT, Донецк: «Сталкер», 2002. - 590 с.
4. Антропова М.В., Манке Г.Г., Кузнецова JI.M., Бородкина Г.В. Здоровье школьников — результат лонгитюдного исследования // Педагогика. 1995. - №2. -С. 26-31.
5. Артемьев Ю.С. От победы к победе // Физическая культура в школе. 2001. -№6.-С. 62-67.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
7. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: ФиС, 1988. -208 с.
8. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: В 2 ч. Екатеринбург: Уральский гос. пед. ин-т, 1992. -Ч. 2. - 85 с.
9. Белкин А.С. Педагогика детства. — Екатеринбург: Сократ, 1995. — 152 с.
10. Берне Р.Б. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс. - 1986.
11. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. — М.: Педагогика, 1989.-190 с.
12. Божович Л.И. Вопросы психологии личности школьника. — М.: Просвещение. -1961.
13. Васильева О.С., Журавлёва Е.В. Здоровый образ жизни: стереотипные представления и реальная ситуация // Народное образование. 1999. - № 10. — С. 202207.
14. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М.: Советский спорт, 1996. - 133 с.
15. Воротилкина И.М. Изучение мотивов занятия физическими упражнениями детей младшего школьного возраста // Физическая культура и здоровый образ жизни: Мат-лы науч.-практ. конф.Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 2003. - С. 42-48.
16. Выготский JI.C. Проблема возрастной периодизации детского развития // Вопросы психологии. 1972. - №2. — С. 117.
17. Гендин A.M., Майер Р.А., Сергеев М.И. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. Красноярск: ЮПИ, 1989.-216 с.
18. Глозман Ж.М. Общение и здоровье личности. М.: Академия, 2002. - 208 с.
19. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / Учебное пособие. М.: Академия, 2000. — 288 с.
20. Дихтярёв В.Я. Знать и уметь // Физическая культура в школе. 2002. - № 4. -С. 36-38.
21. Куликовский А.В. Справедливая оценка // Физическая культура в школе.2001. -№7. — С. 53.
22. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. — М.: ГЦОЛИФК, 1992.