

**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
СИСТЕМЫ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

И.П. Дойняк, Ю.П. Дойняк

*УО «Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина»*

«Здоровье детей – богатство нации». Этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он является основным, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди и есть крупные промышленные предприятия.

Анализ теоретических источников показал, что, по убеждению многих авторов, понятие «активность» рассматривается как деятельное состояние организма и

личности, позволяющее, с одной стороны, преодолевать негативные воздействия среды или ограничивающие возможности наследственности, а с другой – максимально развивать наследственность и максимально использовать средовые возможности для собственного развития.

Понятие «двигательная активность» в теории и методике физического воспитания рассматривается как вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Отметим, что двигательная активность – биологическая потребность. Для каждого возраста она имеет свой оптимум. Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем её в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной степени быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств, определяющих уровень развития физических качеств и качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности [1].

Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

В ряде исследований установлено непосредственное влияние на формирование здоровья учащихся факторов внутришкольной среды, влияющие на его двигательную активность. Количественная величина двигательной активности регламентирует объем и интенсивность движений и служит научной основой при решении оздоровительных задач физического воспитания детей [2].

Важным условием рационально построенного двигательного режима младших школьников является качественное разнообразие движений. Занятия физическими упражнениями, виды мышечной деятельности должны быть разнообразными, но сбалансированными в количественном отношении с потребностями и возможностями растущего организма.

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе способна обеспечить дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности младших школьников. Необходимым условием успешного сбережения и укрепления здоровья младших школьников является систематичность этой работы, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных форм и средств физического воспитания.

Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей младших школьников, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

Для всех этапов физкультурно-оздоровительной работы необходим путь формирования интереса к физическим упражнениям у школьников, учитывая при этом возраст, физические и умственные способности, семейные отношения и профессию родителей, традиции, материально – техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса [3].

Многие традиционные формы занятий физическими упражнениями заменяются новыми – интерактивными, учитывающими интересы и возможности учащихся. Главная цель – способность гармонического развития и укрепления здоровья средствами физического воспитания. Разнообразие форм и средств физического воспитания даёт возможность, с одной стороны, достичь наибольшего эффекта, а с другой – учитывать интересы, желание и индивидуальные психофизиологические особенности школьников. В целях взаимосвязи всех форм и средств создаются комплексные программы, включающие уроки физкультуры, физкультурно-

оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и в режиме свободного времени, внеклассные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Кроме того, существуют дополнительные научно обоснованные программы внешкольной спортивной подготовки по отдельным видам спорта [4].

Повлиять на традиционный процесс обучения, повысить его эффективность, направить его на развитие личности ученика поможет использование интерактивных технологий в обучении.

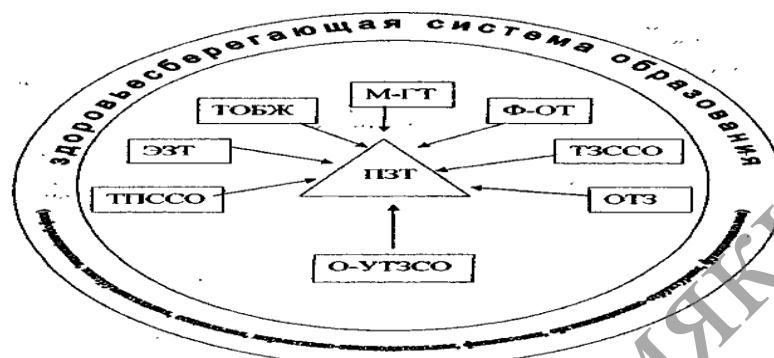


Рисунок – Модель здоровьесберегающей системы образования

ПЗТ – педагогические здоровьесберегающие технологии; **ОТЗ** – образовательные технологии здоровьесбережения; **ТЗССО** – технологии здоровьесберегающей социальной среды образования; **ФОТ** – физкультурно-оздоровительные технологии; **МГТ** – медико-гигиенические технологии; **ТОБЖ** – технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности; **ЭЗТ** – экологические здоровьесберегающие технологии; **ПССО** – технологии психологического сопровождения системы образования; **ОУТЗСО** – организационно-управленческие технологии здоровьесберегающей системы образования. (О.А. Ахвердова, И.В. Боев, М.М. Борисов, И.Г. Бердников, М.Я. Виленский, В.А. Петьков, Г.М. Соловьев, Б.Ф. Ломов и др.) – считают, что для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни, воспитание, образование и понимание человеком своей психологии.

Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормы для учреждений образования, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования младших школьников составляет в среднем 6 часов. Особенностью гигиенического нормирования двигательной активности школьника является учет не только предельно допустимой но и максимально необходимой границ активности. Колебания активности между данными величинами считаются оптимальными и оказывают благоприятное воздействие на организм детей.

Установлено, что активность детей в играх, основанных на интерактивном подходе, зависит от следующих условий: тематического содержания игры, планируемого характера и интенсивности движений в игре, используемого спортивного инвентаря. Поэтому, одной из задач управления процессом организации подвижных игр является поддержание в них достаточной активности всех детей, постепенное усложнение движений в соответствии с возрастными особенностями детей младшего школьного возраста с учетом обозначенных условий. Несомненно, использование интерактивных методов в педагогическом процессе побуждает преподавателя к постоянному творчеству, совершенствованию, изменению, профессиональному и личному росту.

Таким образом, использование информационно-коммуникационных технологий позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу,

развивать интеллектуальные и творческие способности младшего школьника, расширять общий кругозор. Интерактивные методы можно рассматривать как способы усиленной целенаправленной деятельности педагога и учащихся по организации взаимодействия между собой, для создания оптимальных условий развития двигательной сферы младших школьников. Одним из приоритетных направлений работы учителей физической культуры является повышение качества образования через использование информационных технологий на уроках и внеклассных занятиях наряду с традиционными формами обучения. Современные педагогические технологии, в частности использование интерактивного подхода в управлении процессом развития двигательной сферы младших школьников, позволяют учителю достичь максимальных результатов в решении следующих задач:

- развитие личности обучаемого (развитие коммуникативных способностей; формирование информационной культуры и др.);
- интенсификация учебно-воспитательного процесса за счет применения средств современных информационных технологий (углубление межпредметных связей; индивидуализация и дифференциация процесса обучения и др.);
- повышение внешней мотивации и интереса к предмету.

Литература

1. Коменский, Я.А. Педагогика / Я.А. Коменский. – М., 1970. – С. 152–220.
2. Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Л. И. Божович. – М., 1972.
3. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубашева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
4. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2000. – С. 247–272.
5. Куколевский, Г.М. Здоровье и физическая культура / Г.М. Куколевский. – М., 1979. – 192 с.