

Формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом.

В настоящее время уделяется много внимания развитию массовой физической культуры и спорта. Вопрос о том, как пробудить интерес у детей к занятиям физической культурой и спортом волнует многих людей. Однозначного ответа на этот вопрос не найти. Можно только проанализировать и попробовать разобраться, в чем же причина низкой посещаемости спортивных секций и кружков.

Можно сослаться на нехватку спортивных сооружений и квалифицированных специалистов, на сильную загруженность родителей и самих детей, и все же главная причина не в этом. К примеру, если взять населенные пункты, где нет спортивных сооружений, а есть те люди, которые могут организовывать спортивную работу, убедить детей в пользе физических упражнений, именно там вырастают крепкие и сильные ребята.

Огромную роль в приобщении детей к физкультуре и спорту играет личный пример родителей. Если сами родители каждый день восполняют гимнастические упражнения, ведут здоровый образ жизни, приобщены к активному отдыху, то и дети будут расти здоровыми и крепкими. В тех семьях, где родители не привыкли к занятиям физическими упражнениями, сами может и не ведая о том, приобщают своих детей к такому же образу жизни. Многие дети большее предпочтение отдают компьютерным играм и просмотру теле передач, вместо того чтобы выйти во двор и побегать и поиграть, например, с тем же мячом. Эти дети растут тихими, скромными и примерными для своих родителей. А что же ждёт их впереди, какие сюрпризы готовит им судьба?

С самых первых дней ребёнок стремиться к движению, а мы его укутываем в пелёнки. Отдавая в ясли малыша, мы мечтаем о его развитии как личности, но как можно об этом думать, если с первого дня пребывания в яслях или в детском саду самый подвижный ребёнок становится обузой для воспитателей. Самым послушным и хорошим ребёнком считается тот, кто не бегаёт на переменах в школе, а сидит в сторонке и повторяет домашнее задание.

А ведь не многие задумываются о том, что только при переходе из детского сада в школу двигательная активность детей падает на 50%. Урок физкультуры всего на 11% удовлетворяет потребность двигательного режима школьника, и не надо забывать о том, что он проводится всего 2 раза в неделю. Так как же полностью удовлетворить двигательные потребности ребёнка? Ведь его растущий организм требует именно этого. И если ребёнок постоянно слышит одно и то же: не бегай, не прыгай, не балуйся, он постепенно привыкает к малоподвижному образу жизни. Гиподинамия является причиной частых головных болей, переутомления, понижения работоспособности и слабой физической подготовленности детей. И сразу же возникает проблема в лечении различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, - это нарушение обмена веществ, проблемы с избыточным весом ребенка, нарушение осанки и возникновение уплощённости стопы, что в будущем приводит к необратимым последствиям в здоровье ребёнка. Многие дети не проявляют особого желания заниматься физическими упражнениями каждый день и ссылаются на общее недомогание, симулируют признаки болезни. Родители, заботясь о своём ребёнке, сразу идут за освобождением к врачу. Часто бывает так, что родители, не разобравшись в диагнозе, который поставил врач, строго-настрого предупреждают ребёнка, чтобы ни в коем случае он не занимался на уроках физической культуры. Ребёнок, подчиняясь родителям, охотно выполняет их наказ.

Бывают различные болезни и соответственно к ним диагнозы, но никто подробно не объясняет родителям, что после многих перенесённых болезней, если не наблюдается осложнение, физкультура может принести больше пользы, чем всевозможные лекарства. Получается иногда так, что после перенесённой ангины ребёнок не занимается такое продолжительное время, что намного отстаёт в физическом развитии от своих сверстников.

Необходимо выработать привычку к систематическим занятием физическими упражнениями с раннего возраста. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни.

Занятия спортом важны для детей не только с точки зрения физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка. Так как дети наиболее подвержены негативным воздействиям социума.

Основные мотивации детей в занятии спортом.

Мотив-динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость.

Рассмотрим основные мотивы занятия спортом детей до 11 лет:

- Получение удовольствия;
- Повышение мастерства;
- Выполнение того, в чем я силен (сильна);
- Приятное чувство возбуждения, обусловленное соревновательной деятельностью;
- Желание овладеть новыми умениями и навыками;
- Возможность посоревноваться;
- Желание выступить на более высоком уровне;
- Обретение новых друзей.

Как указано выше, на первом месте у детей этого возраста стоит именно получение удовольствия от процесса, а не достижение «спортивных высот». Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние. Для улучшения физического состояния необходимы большая частота занятий и большая нагрузка. Сделать это можно путем привлечения школьников к систематическим занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий физической культурой в свободное время.

Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными, хорошо физически развитыми.

Мотивация учения в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях. Широкие познавательные мотивы (интерес к занятиям) могут уже к середине этого возраста преобразоваться в учебно-познавательные мотивы (интерес к способам приобретения знаний), мотивы самообразования представлены пока самой простой формой - интересом к дополнительным источникам знания, эпизодическим чтением дополнительных книг. В первом и втором классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, но уже в третьем классе приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физкультурой. Социальные мотивы в этом возрасте представлены желанием ребенка получить главным образом одобрение учителя. Младшие школьники проявляют активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями, прежде всего для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе учителя. Мотивы

сотрудничества и коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока в самом общем проявлении. Интенсивно развивается в этом возрасте целеполагание в учении. Младший школьник научается понимать и принимать цели, исходящие от учителя, удерживает эти цели в течение длительного времени, выполняет действия по инструкции.

Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные, что впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание школьника заниматься физической культурой вообще, чем же заниматься конкретно - ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями. В начальных классах почти все ученики отдают предпочтение играм: мальчики - спортивным, девочки - подвижным. Затем интересы становятся более дифференцированными: одним нравится гимнастика, другим легкая атлетика, третьим - вольная борьба. Мотивы посещения уроков физкультуры у школьников тоже разные: те кто доволен уроками ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те кто не удовлетворен уроками физкультуры (в основном девочки), посещают их ради отметки и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов. Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае школьник удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может стремиться к получению следующих результатов:

- Самосовершенствование (улучшение телосложения, развитие физических и психических качеств, укрепление здоровья).
- Самовыражение и самоутверждение (быть не хуже других, стать привлекательным для противоположного пола и т.д.)
- Подготовка себя к труду и службе в армии.
- Удовлетворение духовных потребностей (через общение с товарищами, через чувство принадлежности к коллективу и т.д.)

Большая роль в развитии потребности к самостоятельным занятиям физической культурой принадлежит родителям. Воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом закладываются в семье. Семьи, где родители понимают роль физического воспитания в жизни ребенка, приучают к занятиям спортом с малых лет, путем выполнения несложных двигательных упражнений, таких как утренняя гимнастика, походы, катание на лыжах, коньках и т.п. Выполнение таких действий для ребенка должно быть без принуждения, и если такой род деятельности не подходит или же не нравится ребенку, следует его заменить на то, что приносит ему удовольствие.

Я предлагаю привить любовь к спорту и систематическим занятиям физической культурой во внеурочное время через привлечение детей в спортивные секции на базе школы (показательные выступления учениками, которые уже занимаются тем или иным видом спорта), через доступность этих секций при школе, через проведение ряда спортивных мероприятий, где будут привлечены не только ученики школы, но и их родители, таких как:

1. Спартакиада школьников между классами по пионерболу, волейболу, баскетболу, мини-футболу, бадминтону, легкой атлетике, лыжным гонкам.
2. Спортивный праздник «Навстречу ГТО», где могут принять участие не только дети, но и их родители, а также преподаватели школы.
3. Спартакиада среди работников образования школы по волейболу, баскетболу, лыжным гонкам, легкой атлетике, бадминтону.
4. Спартакиада среди родителей по легкой атлетике, лыжным гонкам.

5. Спортивные семейные праздники такие как «Веселые старты», приуроченные 23 февраля и 8 марта, «Большая перемена, посвященная Дню защиты детей».
 6. Работа спортивных кружков(лыжные гонки, легкая атлетика, баскетбол, спортивное ориентирование, дзюдо, бальные танцы, футбол).
- Конечной целью** будут являться самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом.

Список используемой литературы

1. Аболин В.С. Игры на воздухе:-С.Петербург СП ГПУ, 2002-79с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания С-П. 2002г.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры М. ФиС 1991г.
4. Менчинская Н.А. Проблемы обучения воспитании и психическое развитие ребенка 1995г.
5. Мухина В.С. Возрастная психология М. Академа 2002г.
6. Агеевец В.У. Организация физической культуры и спорта:- М: ФКиС, 1986-184 с.
7. Большевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого:-М: ФиС, 1988- 232 с.
8. Водоложский Г.Г, Мегометов Р.Т. Формирование положительного отношения детей к занятиям физическими упражнениями // В кн. Физическая культура и спорт в системе коммунистического воспитания молодежи: - М: ФиС, 1981-81 с.
9. Быков В.С. Теория и практика формирования потребностей в физическом воспитании у школьников ФК 2000г. №1
10. Абрамова С.Л., Гриницилин Б.М., Золотых Л.К. "Формирование интереса к учению у школьников" 1968г.
11. Баландин В.А. Развитие познавательных процессов детей с 6-10 лет средствами физического воспитания ФК 2000г. №1
12. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М: ФиС, 2001.