

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 117 им. Т.С.Зыковой для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Самара»

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ СПАРТАКИАДЫ И
ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ КАК ФОРМЫ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ И МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ У ШКОЛЬНИКОВ

Выполнил:

Ваченкова Светлана Викторовна,
учитель физической культуры,

г. Самара, Кировский район

ГБОУ школа-интернат №117 им. Т.С. Зыковой г.о. Самара

Директор ГБОУ школы-интернат №117
им. Т.С. Зыковой г.о. Самара

Баранова И.А.



Единственная возможность нейтрализовать отрицательное воздействие, возникающее у школьников при продолжительных статических нагрузках, а также исправить нарушения моторики, - это активная и определенным образом организованная физическая деятельность, занятия спортом.

Основной формой физического воспитания в школе являются уроки физкультуры. Программой предусмотрено проведение их два-три раза в неделю, этого недостаточно для решения педагогических задач. Чтобы повысить двигательную активность и способствовать физическому развитию учащихся, привлечь к занятиям спортом как можно больше школьников необходимо планировать и организовывать по физическому воспитанию другие формы работы. И это не добрые пожелания, а насущная необходимость.

Чтобы повысить двигательную активность и мотивировать учащихся к занятиям спортом нужно планировать и организовывать такие формы работы как дни здоровья и школьная спартакиада.

Предполагается, что используя такие формы работы как дни здоровья и школьная спартакиада, можно повысить двигательную активность и интерес к занятиям спортом у школьников.

Основные термины и понятия

Мотивация (от лат. *movere*) — побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [Википедия].

Мотив (лат. *moveo* — двигаю) — это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с

неполнотой настоящего положения. Для осознания мотива требуется внутренняя работа. Впервые термин «мотивация» употребил в своей статье [А. Шопенгауэр](#).

Сегодня этот термин понимается разными учеными по-своему. Например, мотивация по [В. К. Вилюнасу](#) это совокупная система [процессов](#), отвечающих за побуждение и [деятельность](#). А К. К. Платонов считает, что мотивация, как явление психическое есть совокупность мотивов.

Мотив — одно из ключевых понятий психологической [теории деятельности](#), разрабатывавшейся ведущими советскими психологами [А. Н. Леонтьевым](#) и [С. Л. Рубинштейном](#). Наиболее простое определение мотива в рамках этой теории: «Мотив — это опредмеченная [потребность](#)».

В Википедии сказано, что двигательная деятельность (активность) - совокупность двигательных актов.

Двигательная деятельность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребёнка.

Отдельное двигательное действие — основной элемент [физического упражнения](#) (процесса многократного выполнения двигательных действий, который может быть организован либо в виде многократного повторения какого-либо одного двигательного действия - прыжка, наклона и т. п., либо в форме разнообразной двигательной деятельности, включающей множество различных действий - подвижная игра, комплекс гимнастических движений и т. п.).

В качестве физических упражнений используются различные по сложности, двигательному составу и структуре движения и двигательные действия:

- простые движения и их сочетания (аналитические). Составляют основу упражнений, избирательно направленных на воспитание различных двигательных способностей (силовых, скоростных и других), на обучение сложным двигательным действиям, а также воздействующих на организм в целях развития, поддержания и восстановления его функций. В качестве физических упражнений широко используются также целостные естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метания, плавание и т. д.)
- другие действия, имеющие прикладное значение для жизни, спорта и военной подготовки.

Двигательная деятельность может быть направлена на:

- защиту организма
- поиски пищи
- (у человека) - двигательные акты, связанные с бытовой, трудовой, спортивной деятельностью и пр.

Методика проведения дней здоровья и школьной спартакиады

Спортивные соревнования, школьная спартакиада.

Спортивные соревнования проводятся в соответствии с положением и программой соревнований, графиком спартакиады. Для участия в соревнованиях от каждой команды или участника подается заявка на участие, в которой так же ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям. С учащимися начальных классов школы могут проводиться соревнования по подвижным играм, лыжам, легкой атлетике, конькам, гимнастике.

В настоящее время для учащихся младшего школьного возраста широко практикуется проведение таких соревнований, как «Смелые и ловкие»,

«Веселые старты» (соревнования по подвижным играм), «Спортландия» (соревнования по основным разделам школьной программы).

Школьные соревнования – самая действенная мера повышения физической подготовленности школьника. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования морально-волевых качеств и черт характера. Спортивные мероприятия используются для проверки качества учебно-тренировочной и воспитательной работы. Они также позволяют педагогические воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения. В спорте представлены практически все виды человеческой деятельности: познавательная, ценностно-ориентированная, общение и т.д. Поэтому в процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение людей в нужном направлении. В процессе спортивных мероприятий осуществляется умственное воспитание участников.

Массовые физкультурные мероприятия. К ним относятся Дни здоровья; физкультурно-спортивные праздники; туристические слеты и походы. Массовые мероприятия должны быть учтены в планах учебно-воспитательной и внеклассной физкультурной работы. В этих мероприятиях участвуют все учащиеся.

Наиболее полного практического воплощения идеи связи физического воспитания с другими сторонами воспитания можно достичь при проведении дней здоровья в школе.

Всего в школе рекомендуют проводить от четырех до девяти дней здоровья в году. Один-два – длительные с выездом в природные условия.

Задачами дней здоровья являются:

– содействие активному отдыху, укреплению здоровья и физическому развитию учащихся;

– повышение интереса к занятиям физической культурой и ее внедрение в повседневную жизнь учащихся, учителей и родителей.

Дни здоровья в сравнении с другими формами.

Дни здоровья могут проводиться на базе отдыха и в стационарных лагерях. Тогда многие хозяйственные вопросы решаются легко. Отдельно должна быть установлена штабная палатка, возле которой размещаются флажток и палатка медпункта.

Выход к месту проведения дня здоровья проводится организованно по классам и зависит от масштабов населенного пункта. Во многих городах, поселках и селах он может осуществляться всей школой одновременно. Имеют ряд принципиальных отличий, что делает их наиболее трудной формой физического воспитания школьников. Каковы же отличия дней здоровья?

Во-первых, это мероприятие комплексное и требует координации усилий большинства учителей-предметников (истории, биологии, географии, литературы и др.), родителей, шефов.

Во-вторых, оно проводится в природных условиях в составе всей школы и требует решения вопросов устройства быта и безопасности.

В-третьих, объединяет почти все формы физического воспитания (туризм, соревнования, подготовку к сдаче норм физкультурного комплекса, утреннюю гимнастику и др.) и требует серьезной подготовки физкультурного актива из числа учащихся, учителей, родителей и шефов.

В-четвертых, дни здоровья создают наилучшую почву для внедрения в практику межпредметных связей.

Исходя из названных отличий, рассмотрим особенности их организации.

Инициативная группа, возглавляемая учителем физкультуры, вносит это мероприятие в школьный план работы и разрабатывает его содержание и программу. Исходя из программы, одобренной руководством школы, создается и утверждается штаб проведения дней здоровья, в который входят

учитель физкультуры, учителя тех предметов, которые имеют место в содержании дня здоровья, пионервожатая, завхоз и медработник школы, председатель родительского комитета, представители всех общественных организаций школы. Возглавляет штаб директор школы. На первом заседании штаба еще раз рассматриваются и уточняются программа и состав участников. Оговорим сразу, что количество участников не должно превышать 400-500 чел., и если школа большая, то следует проводить день здоровья в два, а возможно, и три этапа. Заблаговременно о подготовке дня здоровья должны быть проинформированы родители. Далее следует подобрать место базирования лагеря. Оно должно быть размещено за 3-7 км от черты города, в лесу. Желательно, чтобы рядом протекала речка. Возможность и время выхода к месту проведения должны быть согласованы с лесничеством, сельсоветом, оперативным уполномоченным РОВД.

Вопрос питания будет решаться тремя путями. Каждый ученик должен иметь запас питания из дому. На месте дислокации по договоренности с торгующими организациями можно организовать работу киоска с печеньем, вафлями, минеральной водой, пирожками, пирожными. Наконец, работники школьной столовой должны приготовить горячие напитки. Прекрасным угощением для детей может быть солдатская каша, приготовленная шефами воинской части и выданная поварами-воинами.

В крупных городах до черты города отдельные классы доезжают на городском транспорте. Во всех случаях от черты города все классы под руководством классных руководителей к месту дислокации приходят разными, разработанными заранее маршрутами. При этом протяженность и сложность маршрута должны отвечать требованиям, соответствующим определенному возрасту, сдающих нормативы физкультурного комплекса. Младшие школьники к месту проведения дня здоровья могут доставляться выделенными для этой цели автобусами. Такой порядок следования позволяет рассредоточить по времени прибытие в подготовленный лагерь участников дня здоровья и избежать суматохи. Прибывших в лагерь

школьников встречают члены штаба, ответственные за размещение. Как правило, в день прибытия (вторая половина дня пятницы) спортивные мероприятия не проводят, поскольку все уже совершили туристический поход.

С целью четкой организации порядка и высокой дисциплины составляется подробный график работы лагеря.

В клетке против мероприятий и класса проставляется дата и время проведения. Этот график вывешивается на стенде возле штабной палатки. Рядом помещается план территории лагеря с указанием мест проведения дня здоровья. За каждым местом закрепляется бригада активистов, состоящая из учителей, родителей, шефов и учащихся. Эта бригада обеспечивает праздничное оформление своего места, инвентарь, технику безопасности и обслуживание порученного мероприятия. С каждым классом от одного к другому фрагменту следует классный руководитель. При этом все учащиеся, включая освобожденных от физкультуры, находятся постоянно в составе класса и выполняют оговоренные ранее обязанности. В помощь классным руководителям привлекаются родители. Руководители каждой бригады обслуживания и руководители классов знакомятся с графиком дня здоровья и условиями его реализации до выезда в лагерь. Они принимают участие в его составлении и утверждении.

После обеда, в воскресенье, подводятся итоги дня здоровья, награждаются участники и члены бригад обслуживания, объявляются победители конкурсов и творческих работ. Участники организованно кратчайшим путем возвращаются домой.

Если эта форма занятий физической культурой проводится в течение одного дня, то для 1-3-х классов она длится 3 ч, для 4-х классов – 4 ч, 8-11-х классов – 5 ч. Как правило, это выходные дни.

Цель, задачи, методы исследования

Цель: исследовать и повысить двигательную активность и мотивацию к занятиям спорта используя такие формы работы как дни здоровья и школьную спартакиаду.

Задачи:

1. Изучение информационных источников по планированию, организации и проведению дней здоровья и школьной спартакиады в школе.
2. Выявить интерес учащихся к физической культуре и спорту в начале года.
3. Организовать и провести согласно плану школы дни здоровья и школьную спартакиаду.
4. Сравнить результаты участия учащихся в спортивно-массовой деятельности школы.

Методы исследования

В работе использованы следующие методы исследования: анализ информационных источников, педагогический эксперимент, опрос (анкетирование), наблюдение, добровольная заявка, математическая обработка данных.

Организация исследования

Для проведения педагогического исследования использовались условия спортивной базы ГБС(К)ОУ школы-интерната №117, непосредственно экспериментальная методика направленного формирования двигательной активности и мотивации к спорту по средствам организации школьной спартакиады и дней здоровья в течение всего учебного года и каникулярного времени. В исследовании участвовали учащиеся 4-11 классов.

С началом исследования в школе был определен исходный уровень мотивации к спорту и двигательной активности с помощью опроса (анкетирования) и добровольной заявки на участие в школьной спартакиаде (об участии в спартакиаде дети узнавали из объявлений на информационных досках) на протяжении всего учебного года согласно графику проведения спартакиады.

Выявление заинтересованности учащихся к дням здоровья использовали наблюдение с фиксированием количества участников согласно плану проведения в течение года.

Результаты исследования и их обсуждение

Оценка показателей

Первоначальный этап педагогического эксперимента заключался в определении исходного уровня общей мотивации к спорту и двигательной активности с помощью опроса (анкетирования) и добровольной заявки на участие в школьной спартакиаде.

В опросе (анкетировании) участвовало 200 учащихся школы 4-11 классов.

В результате анализа, опрос (анкета) учащихся показал, что 30% учащихся активно занимаются спортом и не одним видом, 50% учащихся положительно относятся к спорту и двигательной активности, 20% учащихся - равнодушны.

В начале года были развешены объявления с графиком проведения школьной спартакиады, где было предложено подавать заявки на участие в том или ином виде спорта учителю физической культуры.

В результате в сентябре из 200 учащихся подали заявки 60 человек. Увеличение интереса учащихся в участии в школьной спартакиаде показано в таблице 1.

Таблица 1

Количество учащихся подавших заявку на участие в спартакиаде согласно графику соревнований

	месяц	Кол-во заявок
Начало года	Сентябрь	60
	октябрь	65
	Ноябрь	80
	Декабрь	85
	Январь	87
	Февраль	95
	Март	108

Конец года	Апрель	110
	Май	115

В первой четверти при проведении осеннего Дня здоровья, методом наблюдения было зафиксировано 80 человек участников этого спортивно – массового мероприятия.

Увеличение интереса учащихся в участии в Дне здоровья в течение года показано в таблице 2.

Таблица 2

**Количество учащихся, участвующих в Дне здоровья
согласно графику в течение года**

сезон	1-4 классы	5-7 классы	8-9 классы	10-11 классы	Всего (чел.)
Осень	20	26	18	16	80
Зима	23	31	22	24	100
Весна	30	43	30	36	149
Лето	40	54	42	44	180
Всего учащихся в школе					200

В конце учебного года в мае месяце было принято заявок – 115, что видно из таблицы 1.

В конце учебного года в июне методом наблюдения было зафиксировано 180 участников в Дне здоровья, что показано в таблице 2.

Анализ динамики

Динамика увеличения интереса к занятиям спортом учащихся, участии в спортивно-массовых мероприятиях, повышения мотивации к двигательной активности показана в следующих рисунках.

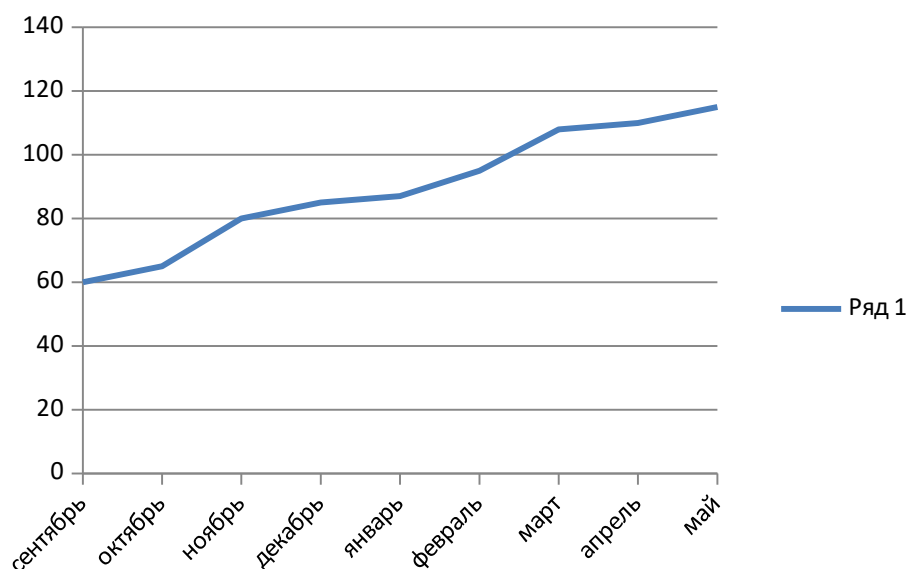


Рис. 1 Динамика увеличения участников в школьной спартакиаде.

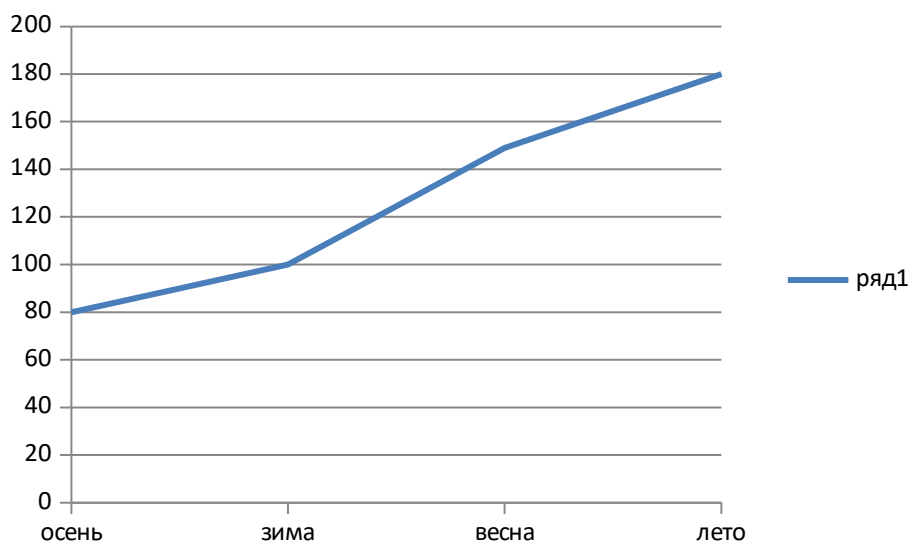


Рис. 2 Динамика увеличения участников в дне здоровья

В результате математических подсчетов выявлено, что на 55 человек увеличилось количество участников в школьной спартакиаде и на 100 человек в дне здоровья, что составляет 90% от всех учащихся школы.

Выводы

Чтобы повысить двигательную активность и способствовать физическому развитию учащихся, привлечь к занятиям спортом как можно больше школьников необходимо планировать и организовывать по

физическому воспитанию другие формы работы. И это не добрые пожелания, а насущная необходимость.

Чтобы повысить двигательную активность и мотивировать учащихся к занятиям спортом нужно планировать и организовывать такие формы работы как дни здоровья и школьная спартакиада. Это показали наши исследования.

Список информационных источников

1. Андреева Л.Г. – Методическое объединение учителей физической культуры: организация работы, рекомендации / Л.Г. Андреева – Волгоград: Учитель, 2011.-159с.
2. Ашмарин Г.А. – Теория и методика педагогического исследования в физическом воспитании. Учебное пособие/А.Г. Ашмарин – М. Просвещение, 1995.-285с.
3. Богданова Г.П. – Уроки физической культуры: пособие для учителей/Г.П. Богданова –М.: Просвещение, 1986.-220с.
4. Васильков А.А. – Теория и методика физического воспитания: Учебник/А.А. Васильков - Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381с.
5. Виленский М.Я. – Физическая культура: учебник для образовательных учреждений – М.: Просвещение, 2010. – 156с.
6. Физическая реабилитация. Учебник. Под / ред. С. Н. Попова. Ростов – на – Дону : Феникс, 2005.-603с.
7. Лубовский В.И., Т.В.Розанова, Л.И.Солнцева и др.- Специальная психология: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений; - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464с.