

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ МАЛЫХ ФОРМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Разуваевой Анастасии Владимировны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук _____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой

Кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2023

Методические аспекты использования малых форм физической культуры

Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБОУ «Лицей города Балашова Саратовской области» в период с 12.09.22 по 21.10.22. В исследовании приняли участие средние классы: 7 «А» (контрольный) и 7 «Б» (экспериментальный).

Цель исследования: изучение методических подходов по использованию малых форм физического воспитания в режиме учебного дня образовательного учреждения.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть сущность физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательном учреждении;
- 2) подобрать комплексы для малых форм физической культуры в режиме физкультурно-оздоровительной работы учебного заведения;
- 3) оценить эффективность внедрения малых форм физической культуры в режиме учебного дня;
- 4) разработать методические рекомендации по реализации малых форм физической культуры.

Методы исследования: анализ научной литературы, обобщение опыта применения физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательном учреждении, планирование педагогической работы, педагогический эксперимент, психологические методики:

«Оценка работоспособности по Э. Крепелину». Методика используется для качественной и количественной оценки работоспособности, утомляемости и переутомления. Метод применяется в клинической, школьной и профессиональной психологической диагностике, начиная со школьного возраста. Предложена немецким психиатром Эмилем Крепелиным в 1895 году. Изначально методика представляла собой таблицу, в большой столбец которой записывался ряд однозначных чисел, которые было необходимо сложить в уме. После некоторых изменений Г. Шульте методика стала заключаться в том, что в процессе исследования проверялись способности испытуемого и точно складывать с максимальной скоростью в уме пары однозначных чисел за 8 отрезков по 30 секунд. В модификации Н. И. Курочкина включена операция вычитания, поэтому появляется возможность измерить переключение внимания между арифметическими операциями. Продолжительность эксперимента можно изменять от 3 до 10 минут, все зависит от возраста испытуемого и целей исследования. Интерпретация результатов исследования проводится по времени его выполнения и количеству ошибок за рассматриваемые промежутки времени и весь эксперимент. Допускается уточнение реакции на однообразие работы, степень усталости и степень волевого усилия. При сравнении скорости выполнения задания за второй и последний интервал можно судить о степени утомляемости и упражняемости внимания. Также

анализ эксперимента можно проводить, прибегнув к помощи количественного сравнения показателей испытуемого со средними результатами в группе, и качественно, определяя их индивидуальные особенности. Некоторые особенности выполнения данной методики присутствуют у больных невротическими расстройствами, органическими поражениями мозга или шизофренией.

«Оценка работоспособности по В. Я. Анфимову».

О работоспособности можно судить по показателям трудовой деятельности (количество и качество выполняемых за единицу времени трудовых операций). Однако в производственных условиях на эти показатели могут влиять не зависящие от работника недостатки производства. Поэтому для исследования работоспособности нередко используют показатели функционального состояния организма, характеризующие потенциальные возможности человека совершать тот или иной вид профессиональной деятельности. Эффективность умственного труда может изменяться под действием какой-то нагрузки или в следствие биоритмологических особенностей человека.

Цель методики В.Я. Анфимова – это научиться определять ритмические или вызванные изменения умственной работоспособности под действием какой-либо нагрузки.

Методика дозирования работы во времени по буквенным таблицам В. Я. Анфимова позволяет получить количественные и качественные показатели общей умственной работоспособности, часто используемой в исследованиях. По объему проделанной работы вычисляют скорость работы, число ошибок в пересчете на объем работы показывает ее точность. С увеличением утомления увеличивается количество ошибок, допускаемых в бланке методики. Это позволяет говорить о нарушении равновесия возбудительного и тормозного процессов.

При специальном анализе построения таблицы Анфимова (частоты встречаемости каждой из восьми различных букв в 40 горизонтальных и вертикальных строках) доказывается одинаковая вероятность появления символов, составляющих последовательность и случайность распределения букв.

Следует отметить, что метод корректурной пробы обладает значительными преимуществами, а именно:

- массовостью (возможность одновременно исследовать большое количество детей);
- простотой;
- объективной количественной оценкой полученных результатов, что при динамических исследованиях имеет решающее значение, так как обеспечивает возможность сравнения;
- не нарушает педагогический процесс и не утомляет детей;
- не отнимает много времени;

- отсутствует необходимость ведения отдельного протокола, поскольку результаты работы школьников остаются на бланке;
- достаточно информативна для оценки влияния учебной нагрузки на функциональное состояние организма учащихся.

Влияние упражняемости на выполнение корректурной пробы невелико и её можно сколько угодно раз применять повторно. Более того, она настолько чувствительна и так тонко отражает изменения психического состояния школьников, что ею неоднократно пользовались для оценки изменений состояния людей под влиянием фармакологических воздействий, терапии, трудовой нагрузки, настроения и т. д.[11].

Ход работы:

- испытуемому выдается таблица В.Я. Анфимова, на которой он проводит две пробы через временной интервал (в начале и в конце занятия).

- Исследование состоит из двух заданий – простого задания и задания с дифференцировкой. По команде «Начинайте» в течении двух минут по секундомеру испытуемым следует вычеркнуть две буквы, «А» и «Н». По команде «Заканчивайте» следует отметить место в таблице, где был закончен просмотр. Затем Задание усложняется. В течении следующих двух минут необходимо продолжать вычеркивать эти же буквы, но при этом определённые сочетания этих букв с другими, такие как «СА» и «ЕН», следует подчеркнуть.

- затем подсчитывается количество просмотренных знаков, допущенных ошибок по всей работе и отдельно в каждой части. Под ошибкой следует понимать: незачёркнутые заданные буквы, неподчёркнутые заданные буквосочетания, зачеркнутые заданные буквы, подчеркнутые заданные буквосочетания. Пропущенную строку следует считать как одну ошибку. Результаты занести в таблицу.

- для каждой пробы необходимо посчитать по формуле коэффициент подвижности нервных процессов (К):

$$K=X/(X-Y).$$

Чем больше К, тем больше подвижность нервных процессов.

Показатели, характеризующие высшую нервную деятельность учащихся, которая изучалась многими условно-рефлекторными методиками, согласуются с показателями умственной работоспособности с помощью методики дозирования работы во времени на основе буквенных таблиц В.Я. Анфимова. При этом отмечается, что использование первой позволяет получить показатели работоспособности наиболее правильно отражающие функциональное состояние ЦНС организма.

Выше сказанное ещё раз убедительно подтверждает высокую информативность методики, её диагностическую значимость и большую пригодность именно буквенных таблиц по сравнению со значковыми при изучении уровня и динамики умственной работоспособности детей и подростков.

Методика «САН – самочувствие, активность, настроение». Предназначение — быстрая оценка текущего психологического состояния

индивида. Она используется в работе со школьниками и студентами. Методика «Самочувствие, активность, настроение». Для проведения диагностики по методике САН необходимо попросить учащегося (либо группу учащихся) заполнить специальный бланк. На бланке указаны 30 альтернативных состояний, например, «я счастлив — я несчастен», «мне весело — мне грустно». Между этими определениями находится шкала: 3–2–1–0–1–2–3. Если учащийся чувствует себя счастливым, он подчёркивает цифру «3», размещённую рядом с утверждением «я счастлив». Если несчастен, выбирает противоположную «тройку». Если учащийся не чувствует себя ни счастливым, ни несчастным, отмечает «0». Если он чувствует, что «почти счастлив» - выделяет «двойку». Если «скорее счастлив, чем несчастлив» — «единицу». Очень важно, чтобы ребенок чётко понимал: ответ должен отражать текущее состояние, а не то, как он в целом оценивает удовлетворённость жизнью. Критически важно, чтобы ученик давал честные ответы. Об этом нужно предупредить до начала процедуры диагностики. Проведение исследования занимает 10–15 минут. Для подведения итогов используется модернизированная шкала, в которой самый негативный ответ («я несчастлив») оценивается в 1 балл, а самый позитивный («я счастлив») в 7 баллов. Ответ «+2», соответственно, будет стоить 6 баллов, ответ «+1» — 5, «0» — 4 и т. д. При этом нужно помнить, что в некоторых вопросах самый негативный вариант расположен не справа, а слева. Для того чтобы оценить самочувствие учащегося, суммируются его баллы, полученные за ответы на вопросы 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. Оценка активности производится по вопросам 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Оставшиеся десять вопросов помогают оценить текущее настроение подростка. Таким образом, максимальный показатель в каждой категории составляет 70, минимальный — 10. Валерий Доскин писал, что балл выше четырёх свидетельствует о благоприятном самочувствии испытуемого. Если балл ниже четырёх, то на это следует обратить внимание. Если балл ниже 2,5, имеет смысл провести с учеником отдельную беседу. Возможно, ребёнок нуждается в срочной психологической помощи [18].

Однако важно помнить, что категории нельзя оценивать в отрыве друг от друга. Пусть низкие показатели в категории «самочувствие» не вызывают у вас особой тревоги, если в категории «настроение» у подростка выше четырёх. Такая ситуация означает лишь то, что испытуемый чувствует физическую усталость, но его психологическое состояние находится на вполне приемлемом уровне. Эта методика — надёжный и проверенный способ быстро и эффективно оценить психологическое состояние учащихся.

Для оценки работоспособности учащихся в ходе учебного процесса мы рекомендовали использовать следующие методики:

А. Наблюдение

Целесообразно анализировать следующие параметры при организации наблюдения:

1. Внимание. Как ученик сосредоточен на учёбе, что помогает ему внедряться в учебный процесс. В силу своего возраста, может делать

ошибки, но всегда старается исправлять их, а скорее не допускать. Когда в классе раздаётся письменная работа с результатами, постоянно уточняет у учителя свои ошибки и требует, чтобы учитель разъяснил ему их.

2. Память. Освоение нового материала должно происходить не механическим путем, а посредством создания логической цепочки и ассоциаций. Поэтому хорошо справляется с изучением трудного материала и запоминанием сложных понятий и тем. Хорошо справляется с вопросами. Если же задаются вопросы повышенной сложности, то ориентируется на дополнительные вопросы учителя, тонко улавливая в них подсказку или в какую сторону ему необходимо направить свои размышления, для того чтобы верно ответить на поставленный вопрос.

3. Мышление. Надлежащий уровень развития мышления. Умение логически рассуждать, задавать существенные вопросы и быстро справляться с заданиями. Конечно может предлагать оригинальные решения задач, но по необходимости, если того требуют условия, либо обычным способом данную задачу не решить. Если же задача шаблонная, то ученик решит её по шаблону и оставшееся время сосредоточит на более трудных задачах, где и будет искать альтернативные пути решения. Так же умеет правильно скоординировать своё время, расставить приоритеты в выполнении заданий.

4. Речь. Грамотная и поставленная речь. Ученик использует при общении полные, правильно построенные предложения с речевыми оборотами или без них, по необходимости. Владеет большим словарным запасом и знает значение этих слов. Конечно по мере своего развития, знакомится с новыми, неизвестными до этого словами и их значениями, активно дополняя свой словарный запас.

5. Особенности эмоционального реагирования. Ученик живо реагирует на школьные явления, на различные ситуации, но ведёт себя стабильно и уравновешенно. То есть не наблюдается резких перепадов настроения, грубости к одноклассникам и раздражения направленного на них либо на учителей. Не боится проявлять себя, но в то же время не ущемляет других учеников.

6. Проявление личностных качеств. Учащийся проявляет живой интерес к учёбе, старается найти интересные и занимательные моменты в ней. К спорту совершенно равнодушен, как к соревновательному и игровому моменту, но для собственного физического развития занимается им.

7. Особенности характера и темперамента. Ученик живой, энергичный, проявляет интерес к новому. Утомляется не очень быстро, так как правильно распределяет нагрузку и трату усилий на определенные задания. В трудных ситуациях не кидается в истерику, а старается понять и решить проблему. Общение с другими учениками не вызывает сложности, легко идет на контакт и поддержание беседы. Наоборот, проявляет интерес к новым интересным знакомствам.

8. Социальная подструктура личности. По отношению к окружающим, проявляет сильное внимание и заботу, но не в ущерб своим интересам и

делам. Также старается избегать конфликтных ситуаций, но в то же время умело отстаивает права и справедливость в споре или спорных ситуациях.

На основании указанных параметров создаётся карта наблюдений в виде таблицы, где отражены показатели наблюдения

Б. Психологические тесты для оценки устойчивости внимания

Для определения функциональных изменений высшей нервной деятельности применяются условно-рефлекторные методики, устойчивости ясного видения и др. При характеристике состояние так называемой мышечной работоспособности - определение мышечной выносливости и максимальной силы рук, определение статической выносливости и т.д.

Провести данные методики мы предложили учителям начальных классов. Для проведения оценок работоспособности они выбрали время классных часов. Во время уроков учитель 7 «Б» класса внедрила малые формы физической культуры. Это были – физкультурные минуты и физкультурные паузы.

На переменных нами были проведены подвижные игры, что позволило разнообразить и пустить время перемены на развлечение и оздоровление учащихся.

Методические рекомендации по внедрению малых форм физической культуры в режим учебного дня школы

Согласно мнению специалистов, объём физкультурно-оздоровительной двигательной работы обучающихся школы должен быть не менее 6 часов в неделю. При таком объёме моторной плотности, у детей фиксируются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокое её постоянство в течение дня, улучшение успеваемости и втягивание к физическим нагрузкам, способности сопротивления простудным заболеваниям.

Мероприятия по физическому воспитанию должны:

- соответствовать возрасту детей, состоянию их здоровья, физическому развитию и физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режима дня;
- вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех школьников;
- обеспечить разнообразие занятий;
- отвечать здоровым запросам и интересам детей, их стремлению к любознательности;
- способствовать развитию инициативы и самостоятельности.

С началом учебного года активность детей снижается приблизительно на 50%, большую часть дневного времени организм учащихся прибывает в статическом состоянии. Уроки физической культуры лишь немного восполняют недостаток движений ребенка.

Одной из важнейших задач улучшения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях является физкультурно-

оздоровительное построение двигательной активности школьников, предоставляющий активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях.

Подготовленные методические рекомендации ставят целью приобщение всех учителей и учеников, а также всего педагогического коллектива школы к широкомасштабному внедрению «малых» форм занятий физическими упражнениями, к которым относятся физкультминутки и физкультурные паузы.

Внедрение малых форм физического воспитания позволяет ускорить восстановительные процессы, оптимизировать текущую работоспособность и осуществить профилактику отрицательного воздействия выполняемой деятельности на организм. При систематическом выполнении малые формы позволяют оптимизировать функциональное состояние организма, обеспечить оптимальный уровень работоспособности, сохранить детское здоровье и повысить уровень двигательной активности. Выбор и форма организации малых форм физической культуры определяются возрастными особенностями обучающихся, направлением текущей работы, характера выполняемого труда и преимущественной рабочей позой.

Один из способов – научить детей активно отдыхать во время проведения учебных предметов. Физкультурные минутки, наряду с физкультурными паузами, вводной гимнастикой, подвижными переменами, относятся к «малым» формам занятий физическими упражнениями. Они играют роль дополнительную в системе физического воспитания и являются основным фактором сбалансированного функционального состояния организма обучающегося, повышают роль двигательной активности. Физкультминутки и паузы относятся к упражнениям профилактической направленности, должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Значимость и ценность физкультминуток в том, что они являются, прежде всего, средством переключения от пассивного сидения к движению, обеспечивают подготовку школьника к работе различного характера (учёба, занятия музыкой, работа за компьютером, другие виды деятельности).

Проведение физкультурных минуток рекомендовано спустя 20-30 минут с момента начала занятия, либо когда появляются первые признаки утомления.

В состав комплексов для физкультурных минуток обязательно должны быть включены упражнения для коррекции осанки, укрепления зрения, улучшению мозгового кровообращения, и др. Такие упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а так же способствовать расслаблению мышц выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки.

Важное значение имеет проведение физкультурных минуток в чистом и хорошо проветриваемом помещении. Упражнения, которые выполняются впервые, показывает учитель, произнося команды чётко, громким голосом. Проведение физкультурных минуток может поручаться «дежурному по

здоровью». Положительный эмоциональный фон – неотъемлемое условие эффективного проведения физкультурных минуток. Его можно создать, добавив музыкальное сопровождение. Повысить интерес детей на начальных этапах внедрения физкультминуток в школе, может какой-то переходящий приз, которым будет награждаться, например, лучший класс или отдельный ученик. Механизм воздействия физкультурных минуток, требования к подбору упражнений, их формы и содержания, выбору времени проведения, классификация. Для сохранения интереса к проводимым упражнениям необходимо разнообразие различных вариантов обучения, в том числе чтение стихов, организация соревнования и т.д.

Утренняя гигиеническая гимнастика так же должна обязательно включаться в режим дня школьника. Это важно для укрепления нервной системы и для предупреждения простудных заболеваний.

Утренняя гимнастика в начальной школе нужно проводить за 10 – 15 минут до начала первого урока. Помимо общего оздоровления организма, утренняя гимнастика имеет ещё и воспитательное значение. Оно сводится, главным образом, к воспитанию организованности, собранности.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна проводиться классным руководителем на открытой площадке. В случае непогоды – в холе, либо в классе, в месте, без ученической мебели. Проведение утренней гимнастики не требует наличия у детей специальной формы одежды, подойдёт обычная форма для занятий на уроке физкультуры.

Утреннюю гимнастику тоже лучше проводить под музыку. Её нужно подбирать, учитывая темп дыхания детей, так как при слишком быстром темпе дыхание будет недостаточно глубоким, а при слишком медленном произойдёт задержка дыхания на вдохе.

Комплекс утренней гимнастики должен обновляться не реже 1 раза в 2 недели, так как опыт показывает, что ежедневное выполнение одних и тех же движений в течение 2 недель снижает интерес детей к ним.

Начинать комплекс утренней гимнастики можно с упражнений на потягивание, затем выполнить различные виды ходьбы. Завершить гимнастику полезно дыхательными упражнениями.

В практике школы встречаются разные способы организации малых форм физической культуры. Такое разнообразие, можно рассматривать как положительный фактор: учитываются конкретные возможности каждой школы. Но отсутствие чётких принципов их проведения обуславливает не всегда верный подбор упражнений, их дозировку и последовательность выполнения.

Чтобы упражнения, составляющие комплексы, соответствовали возрастным особенностям учащихся, как физическим, так и образовательным, их выбор необходимо проводить с учетом усвоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре.

Интерпретация результатов исследования

Для проведения психологического исследования работоспособности и утомляемости обучающихся мы выбрали методику «Самочувствие. Активность. Настроение». С ее помощью можно определить текущее состояние здоровья школьника, как психологического, так и физического. В исследовании было задействовано два класса: 7 «А» - контрольный, 7 «Б» - экспериментальный.

В начале исследования мы провели контрольный замер состояния обучающихся. В таблице 2 и таблице 3 мы отразили полученные нами показатели.

По данным таблицы можно сделать вывод, что низкий уровень самочувствия имеют 25% 7 «А» класса, средний уровень самочувствия имеют 70% 7 «А» класса и высокий уровень самочувствия имеют 5% 7 «А» класса.

100% 7 «А» класса имеют средний уровень активности.

10% 7 «А» класса имеют низкий уровень настроения и 90% имеют средний уровень настроения

По данным таблицы экспериментального класса можно сказать, что 5% детей имеют низкий уровень самочувствия, 90% - средний уровень самочувствия и 5% имеют высокий уровень самочувствия.

95% 7 «Б» класса имеют средний уровень активности и 5% имеют высокий уровень активности.

10% 7 «Б» класса имеют низкий уровень настроения, 85% - имеют средний уровень настроения, 5% детей 7 «Б» класса имеют высокий уровень настроения.

Затем предложили классному руководителю экспериментального класса провести рекомендуемые нами методики и комплексы упражнений и физкультурных минуток на уроках. Так же нами проводились подвижные перемены и веселые игры на них, что так же позволит улучшить настроение и работоспособность детей.

По истечению срока практики мы провели повторный замер состояния здоровья обучающихся и сравнили результаты исследования.

Все результаты отражены в таблице 4 и таблице 5.

После сравнения таблиц 2 и 4 можно сделать следующие выводы. У контрольной группы заметных изменений не обнаружилось. Так таблица показывает, что средний показатель самочувствия увеличился лишь на 2,9%, средний показатель активности возрос на 0,23%, а средний показатель настроения увеличился на 3,6%.

Проанализировав полученные результаты мы делаем вывод, что подвижные перемены не оказали большего влияния на общее состояние обучающихся, в сравнении с экспериментальной группой.

Далее сравнили таблицы 3 и 5.

По данным таблицы 5 можем сказать, что у экспериментальной группы изменения наиболее заметны. Так, средний показатель самочувствия возрос

на 15,8%, средний показатель активности – на 19%, а средний показатель настроения возрос на 10,6%.

Отсюда следует, что предложенные нами методики внесли свой огромный вклад в общее состояние здоровья. Они оказали положительное влияние на организм детей, и улучшили эмоциональное состояние.

Выводы по главе 2

При огромном значении урока как основы процесса физического воспитания в школе, все же важнейшую роль в приобщении к регулярным занятиям физическими упражнениями школьников принадлежит малым формам физической культуры и внеклассной физкультурно-оздоровительной работе. В настоящее время они обогатились большинством эффективных методов оздоровления учащихся, в какой-то степени психологического воздействия на их мышление о важности занятия физической культурой и спортом.

К примеру, содействует улучшению работоспособности, настроения на первых уроках - правильно организованная гимнастика до учебных занятий. А проведение физкультурных пауз на уроке способствует физической и эмоциональной разгрузке, что позволяет ребенку лучше сосредотачиваться на предмете и лучше запоминанию информации.

Целью физкультурных минуток и физкультурных пауз является снятие утомления, повышение эффективности умственной или физической выносливости, а также предотвращения нарушения осанки. Подвижные игры и физические упражнения на перемене, представляются отличным средством снятия умственного и психического перенапряжения а также способствует укреплению здоровья главным образом тем, что проводятся данные мероприятия преимущественно на открытом воздухе или в помещении с хорошим проветриванием.

Регулярные занятия физической культурой в группах продлённого дня нацелены на решение ряда задач, главными из которых являются: закаливание организма детей, укрепление здоровья и повышение умственной и физической работоспособности учащихся, а также формирование умений и воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Главной целью, является обеспечение условий, при которых школьники смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня и во внеурочное время для повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности и общей работоспособности. Недостаток двигательной активности нарушает защитные функции организма, значительно ухудшает здоровье ребенка. Приходится выдерживать большие умственные и психические нагрузки, сидя на уроках в школе и за уроками дома, из-за чего остается крайне мало времени побыть на свежем воздухе.

Комплексы упражнений, рекомендуемые нами для этой цели, включают двигательные действия, отличающиеся по своему составу от

положений тела на общеобразовательных уроках, движений, выполняемых при умственной работе, что увеличивает естественную двигательную активность организма и приводят в работу мышцы, несущие статическую нагрузку.

От того, насколько грамотно строится организация малых форм физической культуры, зависит результативность обучения и состояние здоровья учащихся.

Заключение

Сущность малых форм физической культуры в школе состоит в том, что физическая культура представляется не только как учебный предмет, но и как важная составляющая целого совершенствования психических и физических сил и способностей личности школьников. Приобретение этой цели может быть доступно по средствам занятия разными формами физических упражнений, качественно отличающимися по своему содержанию [23].

Особенностью малых форм физической культуры является относительно узкая направленность деятельности занимающихся по сравнению с урочными и крупными формами занятий:

- умеренное повышение тонуса и укорение вработывания систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности;
- текущая оптимизация динамики оперативной работоспособности во время производственной или умственной деятельности;
- поддержание отдельных сторон приобретённой тренированности и создание предпосылок повышения эффективности основных занятий.

Включение малых форм физической культуры в школе необходимо для поддержания здоровья, работоспособности и компенсации гиподинамии учащихся на общеобразовательных уроках. Упражнения во время школьных занятий улучшают физиологическое состояние ребёнка.

Работа физкультурно-оздоровительных мероприятий является одной из важнейших составляющих факторов укрепления иммунитета детей.

Мы разработали комплексы для улучшения работоспособности детей на общеобразовательных уроках. С их помощью дети смогут лучше понимать и усваивать материал, улучшится их осанка и общее самочувствие.

Так же нами были разработаны методические рекомендации по реализации малых форм физической культуре в школе, включающие в себя: гимнастику до учебных занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы и подвижные игры.

Среди множества форм физической активности утренняя гимнастика наименее сложна, но достаточно эффективна для быстрого включения в учебно-трудовой день, благодаря привлечению вегетативных функций организма, увеличению работоспособности центральной нервной системы, созданию положительного эмоционального фона. У детей, регулярно выполняющих утреннюю гимнастику, время вработывания на первом уроке было меньше, чем у невыполняющих ее. Это же в полной мере относится и к психоэмоциональному состоянию, так как повышалось настроение, активность и самочувствие.

В ходе исследования нами было выявлено, что малые формы физической культуры способствуют укреплению физического и психического здоровья обучающихся. В результате исследовательской работы в экспериментальной группе наблюдалось улучшение показателей самочувствия на 15,8%, по сравнению с контрольной группой – 2,9%,

активности на 19%, когда как у контрольной только на 0,23%. Показатель настроения не изменился, так как и в экспериментальной и в контрольной группах наблюдалась комфортная среда, учитель начальных классов поддерживала благоприятный психологический климат.

Крепкое здоровье, закаленное тело, отличное самочувствие, сильная воля, все это складывается в процессе занятий физической культурой и спортом, и являются крепкой основой для интеллектуального и психического развития человека. Высокого физического совершенства можно добиться только путем правильного и систематического использования физических упражнений. Опыт показывает, что дети с повышенной двигательной активностью, то есть часто занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Помимо этого, у детей, применяемых физические упражнения, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Малые формы физической культуры в режиме дня школы играют вспомогательную роль, но имеет не малое значение во всей системе физического воспитания и основного образования в целом.

Итак, физическая культура и ее малые формы являются эффективным средством укрепления здоровья, предупреждения заболеваний и разностороннего физического развития учащихся, гарантий трудовой работоспособности и успехов в учебе.