Методический семинар

**«Развитие двигательной активности посредством спортивных игр»**

Наши дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. Все чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм, слабых и неумелых мальчишек и девчонок. Многие ребята перестали выходить играть во двор, отдавая предпочтения малоподвижным видам деятельности: телеиграм, занятием с конструктором, просмотру мультфильмов. Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети. А для ребенка малоподвижный образ жизни - это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Именно в спортивных играх ребенок получает уникальную возможность проявить собственную активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний. Использование в дошкольном возрасте игр с элементами спорта как средства и формы организации физического и психологического развития ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает из ребенка объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности и на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Обучение этим играм обеспечивает детям разные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребенку право выбора, предоставляет возможности для проявления личных интересов и способностей. Естественно, чтоб достичь этих результатов возможно при условии ненасильственного стимулирования моторного развития. Утрата массовости физкультурного движения, упадок "дворового спорта", невозможность для многих семей пользоваться платными услугами в сфере физического воспитания детей вызывают необходимость активизации и систематизации процесса обучения играм с элементами спорта в дошкольных учреждениях.

Игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника.

Значение двигательных действий в общем развитии ребенка очень велико. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентации в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

Для игр с элементами спорта характерна определенная специфика и точность двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий (разметка площадки, подбор инвентаря).

Игры с элементами спорта отличаются большим разнообразием взаимодействия сенсорных систем различной модальности, что также является фактором совершенствования организации движений.

Актуальность проблемы заключается в том, что аспекты обучения элементам спортивных игр построены с учетом разного уровня развития каждого ребенка, а также конкретных природных условий.

Цель работы: изучить эффективные методы и приемы развития двигательной активности при помощи обучения детей в футбол.

Объект исследования: процесс развития двигательной активности.

Предмет исследования: влияние обучения игре в баскетбол на развитие двигательной активности.

Двигательная активность является одной из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма. Значение движений в жизни ребенка особо подчеркивается при ознакомлении с литературой по гипокинезии, последствиям двигательной недостаточности. Длительная гипокинезия ведет к атрофическим процессам в скелетной мускулатуре вследствие функциональной бездеятельности и нарушения биосинтеза белка. Скелетные мышцы становятся вялыми и слабыми. Снижается активность кровеносных органов, детренируется сердце. Длительное воздействие такого состояния приводит к общей детренированности организма и возникновению ряда заболеваний.

Двигательные функции неразрывно связаны с вегетативными, с такими жизненно важными системами, как кровообращение и дыхание, начиная с внешнего дыхания и кончая дыханием на клеточном уровне. Следовательно, совершенствование движений развивает не только двигательные функции человека, но и одновременно расширяет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, совершенствует их регуляторные аппараты. Рациональная двигательная активность оказывает положительное влияние на нервную систему и психическое развитие ребенка. Совершенствование моторики ребенка повышает иммунобиологические свойства организма, его устойчивость к инфекции.

Факторы, определяющие двигательную активность школьников. В настоящее время человек в повседневной и трудовой деятельности использует все менее свои двигательные возможности и способности. Доля мышечных усилий в энергетическом балансе человечества сократилась за сто лет с 94 до 1% в настоящее время. Необходимым условием рекреации детей после напряженной умственной нагрузки на занятиях является рационально организованная двигательная деятельность. Амплитуда колебаний ДА в каждом возрастном периоде обусловливается многочисленными социальными, природными, климато-метеорологическими и биологическими факторами. Кроме того, подвижность детей индивидуально различна. Большое влияние на них оказывают условия жизни и воспитания.

Социальные факторы могут подавлять естественную биологическую потребность в движениях, вызывая состояние моторного голодания, вредного для организма. Неблагоприятное влияние недостатка ДА может особенно остро проявиться в период роста и созревания детского организма. Последствия дефицита ДА у детей школьного возраста могут иметь длительный латентный период и проявиться только в зрелом возрасте, оказывания отрицательное влияние на работоспособность и состояние здоровья взрослого. Это может быть незаметно для родителей, педагогов и самого ребенка. Продолжающийся недостаток ДА может постепенно вызвать серьезные отклонения в жизнедеятельности организма. Существует мнение, что увеличение заболеваний сердечно-сосудистой системы в известной степени связано с гиподинамией, встречающейся у большей части современных людей.

Двигательную активность детей характеризуют показатели ее продолжительности. A. M. Нерсесян констатирует, что у детей, проводящих в детском саду 8 ч, на ДА падает лишь 27,5% времени, тогда как состояние покоя продолжается 72,5%, или же соответственно 2 ч 15 мин против 5 ч 45 мин.

В последние годы проведено значительное число экспериментальных работ, в которых изучалась суточная двигательная активность школьников, велись поиски наиболее рациональных двигательных режимов. В настоящее время имеются данные, характеризующие возрастные, половые и индивидуальные особенности ДА детей школьного возраста. Многие научные исследователи, изучавшие ДА детей старшего школьного возраста, констатируют, что ДА у мальчиков выше, чем у девочек. Эти различия не установлены у младших школьников. Двигательная активность детей в значительной степени зависит от режима школы, обучения и воспитания детей. Широкое использование комплекса физических упражнений способствует удовлетворению потребность детей в движении, укреплению их здоровья и повышению работоспособности. Одним из средств повышения двигательной активности являются спортивные игры, в частности, баскетбол.