

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/362763>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 5

1.1 Сущность понятия мотивация и мотив 5

1.2 Физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста 11

ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 19

2.1 Формы и содержания самостоятельных занятий физической культурой у детей младшего школьного возраста 19

2.2 Способы мотивации младших школьников к самостоятельным занятиям физической культурой 29

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 36

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 37

Согласованность, характер и интенсивность развития организма в значительной степени определяются деятельностью эндокринных желез. Процессы роста всего организма и его частей, характер и интенсивность анаболических и обменных процессов, функционирование мышц и центральной нервной системы, развитие первичных и вторичных половых признаков и т.д. связаны с работой эндокринных желез. Эндокринные железы формируются и начинают влиять на развитие организма в разные годы жизни ребенка. Щитовидная железа, гормон которой регулирует процессы роста организма, достигает своего максимального развития в возрасте 8-10 лет и продолжает влиять на развитие организма в период полового созревания и в подростковом возрасте. Дисфункция щитовидной железы может привести к задержке роста и преждевременному развитию половых желез. На процесс роста организма влияет и функция щитовидной железы, которая интенсивно развивается в течение первых двух десятилетий жизни. Нормальная деятельность щитовидной железы также влияет на своевременное прорезывание зубов и развитие многих внутренних органов и мозга.

Недостаточная активность щитовидной железы может привести к серьезному заболеванию под названием микседема, которое может задержать развитие способности ходить (иногда до четырех лет), вызвать отеки ног, рук и лица, исказить пропорции тела ребенка и задержать умственное развитие, ослабив кору головного мозга.

Когда щитовидная железа становится активной, происходит быстрое повышение возбуждения центральной нервной системы, нарушение обмена веществ и учащение сердцебиения. Особую роль в физическом развитии играют гонады. В период полового созревания весь облик человека претерпевает значительные изменения, активизируются вегетативная и центральная нервная системы. Младшие школьники характеризуются, прежде всего, своей готовностью к учебной деятельности (уровень физиологического, психического и интеллектуального развития, определяющий их способность к обучению). Готовность младшего школьника к учебной деятельности основывается на способности брать на себя новые обязанности. Это самый важный период для развития эстетических чувств и творчества, для формирования нравственного и эстетического отношения к жизни, которое более или менее неизменно закрепляется на всю жизнь. В начальной школе дети в первые годы обучения усваивают широкий спектр знаний и развивают стиль мышления. Одновременно с развитием навыков обучения возрастают и трудности, с которыми сталкиваются дети начальной школы в этот период: новый образ жизни, новые отношения с одноклассниками и учителями. В этот период дети не могут преодолеть эти трудности и становятся апатичными. Эмоциональная поддержка родителей очень важна для преодоления этих трудностей. При этом учителя должны всегда учитывать особенности юных учеников, такие как их спонтанный характер, их внутренние планы действий и их рефлексивная природа, которая появляется, когда они сталкиваются с различными дисциплинами. В этот период учителя могут определить основные виды деятельности, на которые необходимо обратить внимание. К ним относятся приобретение новых знаний и умение решать различные задачи [13].

Большое значение имеет феномен перехода от дома и детского сада к школе. Авторитет родителей теперь

менее значим. Все большее значение приобретают учителя. Важно отметить, что родители не должны ругать своих детей, так как подобные недоразумения могут усилить главенство учителя. Учитель становится "хорошим человеком", а родитель - "плохим человеком" или "несправедливым человеком". Поэтому учителям не следует недооценивать потенциал учащихся к самоорганизации и самодисциплине, который стимулируется групповой игрой, любопытством и спонтанным интересом к творческой деятельности любого рода. Такие способности необходимо поддерживать, развивать и интегрировать в систему педагогически организованной и целенаправленной деятельности.

Что касается психологических особенностей детей школьного возраста, то эта тема очень обширна и разнообразна. Каждому возрасту соответствует свой уровень психического развития. Конечно, поскольку индивидуальное развитие может отклоняться в определенную сторону, данное положение является общим. Младший школьный возраст (6-11 лет) - самый ответственный период школьного возраста. Высокая чувствительность этой возрастной группы определяет большой потенциал детей для всестороннего развития. Признание и учет психологических особенностей детей первых лет обучения в начальной школе позволяет правильно организовать учебную и воспитательную деятельность в классе. Поэтому все учителя должны признавать и учитывать эти особенности при работе с детьми младшего школьного возраста.

Характеристика возраста детей младшего школьного возраста:

- Дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка для обеспечения возможности систематического обучения в школе;
- неустойчивость умственной работоспособности; повышенная утомляемость;
- Нейропсихологическая неустойчивость у детей;
- неспособность к длительной концентрации внимания; возбудимость, эмоциональность
- Развитие познавательных потребностей;
- Развитие словесно-логического и рассудочного мышления;
- Изменения в способности контролировать поведение по своему желанию.

Начало обучения в школе знаменует собой переход от игровой деятельности к учебной как деятельности, в которой формируются фундаментальные новые формы психики в течение младшего школьного возраста. Поэтому посещение школы приводит к важным изменениям в жизни ребенка. Образ жизни и социальная позиция в группе и семье резко меняются. Учеба становится основным видом деятельности и самой важной задачей: учиться и приобретать знания. Обучение — это тяжелый труд, требующий структуры, дисциплины и волевых усилий. Ребенок попадает в новое сообщество, где он будет жить, учиться и расти в течение 11 лет.

Его основной деятельностью является обучение. В рамках учебной деятельности формируется новая психологическая форма, которая характеризует наиболее важные достижения в развитии первых лет жизни и составляет основу для развития на последующих возрастных этапах.

ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Формы и содержания самостоятельных занятий физической культурой у детей младшего школьного возраста

Участие младших школьников в занятиях физической культурой является важной частью формирования здорового образа жизни. Помимо широкого развития и дальнейшего совершенствования организованного физического воспитания, большое значение имеет добровольная физическая активность. Современные сложные условия жизни предъявляют повышенные требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических возможностей человека посредством организованной физической активности (физического воспитания) приводит к сосредоточению всех ресурсов организма на достижении целей, повышении работоспособности и укреплении здоровья [5]. Большое значение имеет формирование у учащихся стремления к физическому саморазвитию. Привлечение детей к занятиям физической культурой в школе - одна из важнейших социальных и образовательных задач. Ни один другой предмет, кроме самостоятельной физической культуры в школе, не может так наглядно показать физические особенности учащихся, научить их тренировать свое тело и заниматься физкультурой. Поэтому здоровье учащихся и обучение взаимосвязаны и взаимозависимы. Чем лучше здоровье учащихся, тем эффективнее будет их обучение. В противном случае конечная цель обучения теряет свой истинный смысл и ценность. Здоровый образ жизни и регулярная, оптимальная физическая активность необходимы учащимся для успешной адаптации к школе, сохранения и укрепления здоровья на

протяжении всего периода обучения. Опыт работы в школах показывает, что учителя не всегда уделяют этому достаточно внимания. В результате многие ученики, выйдя из рук учителей, не занимаются активными физическими упражнениями, что негативно сказывается на их здоровье и подвижности. Помимо привлечения учеников в специально организованные секции, необходимо активно внедрять физкультуру и спорт в жизнь младших школьников для развития их двигательных навыков. Следует помнить, что обучение этим навыкам и умениям не только способствует внедрению самостоятельной физической культуры в повседневную жизнь, но и развивает в молодых людях качества самостоятельности. Здоровье учащихся и учеба взаимосвязаны и взаимодополняют друг друга. Чем здоровее студент, тем эффективнее обучение, иначе конечная цель обучения теряет свой истинный смысл и ценность. Здоровый образ жизни и регулярная и оптимальная физическая активность необходимы учащимся для успешной адаптации к школе, а также для поддержания и улучшения здоровья в течение всего периода обучения.

В современных условиях ключевой задачей семьи и школы в укреплении здоровья детей является формирование устойчивого интереса к физической активности в школе и дома. Для достижения этой цели необходимо увеличить объем физической активности, укреплять здоровье и улучшать физическую форму молодежи, используя все возможные средства, включая физическое воспитание в школе и занятия физкультурой дома [11].

Форма и содержание самостоятельных занятий физической культурой

После уточнения целей необходимо выбрать направление использования средств физического воспитания и форму занятий добровольными физическими упражнениями. Конкретные направления и формы организации добровольных занятий физическими упражнениями зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и энергии учащегося. Можно выделить гигиеническую, оздоровительно-рекреационную, общеобразовательную, спортивную, специально-прикладную и лечебную направленности.

1. Автандилян В.С. Методика и эффективность использования занятий плаванием в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости: Автореф. дне.канд. пед. наук. Юнев, 2019. - 23 с.
2. Айзман Р.И., Жарова Г.Н. Подготовка ребенка к школе. М.: Министерство образования РСФСР, Новосибирский государственный педагогический институт, 2017. - 68 с.
3. Анохин П.К. Методический анализ узловых проблем условного рефлекса. М.: Просвещение, 1962. - 186 с.
4. Арефьев В.Г. Физическое воспитание в школе / В.Г. Арефьев, В.В. Столитенко. М.: Академия, 2018. - 187 с.
5. Арямов Н.А. Особенности детского возраста. М.: Учпедгиз, 2008. -192 с.
6. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. М: Педагогика, 1976. - 208 с.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. - 159 с.
8. Бабилова Л.С. Физическая работоспособность школьников 8-17 лет с различным уровнем двигательной активности: Автореф. дис.канд.биол. наук. М., 2020. - 32 с.
9. Басов М.Я. Методика психологических наблюдений над детьми. М.: Педагогика, 2019. - 118 с.
10. Белов Р.А. Самостоятельные занятия физической культурой: Учебное пособие. - К.: Вища школа, 2010. - 208 с.
11. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2013. - 304 с.
12. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы детей и подростков. Изучение мотивации детей и подростков. ~ М.: Просвещение, 1972. -106 с.
13. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры /Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1982. -224 с.
14. Виноградов, Ю. А. Об активности учащихся на уроках физической культуры / Ю. А. Виноградов // Физ. культура в шк. — 1963. — No 5. — 457 с.
15. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. М.: Просвещение, 1965. - 243 с.
16. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста (медико-биологические основы). М.: Физкультура и спорт, 1966. - 286 с.
17. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 188 с.
18. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству / Л.Д. Глазырина. - Минск: Полымя, 1987. - 245 с.
19. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Физическая культура: 1 класс. -М.: «Владос», 2018. 118 с.
20. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ.

высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2012. - 288 с.

21. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.Л. Дубровский. - М.: Медицина, 2017. - 90 с.

22. Демчишин А.А., Мухин В.Н. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. Киев: Здоровья, 1989. - 168 с.

23. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре. Дис. докт. пед. наук. Архангельск, 1995. - 290 с.

24. Куцаев, В. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой школьников / В. В. Куцаев. — Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2020. — 281 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/362763>