## Физическое воспитание в современной шко

Физическая культура -- часть образа жизни человека -- система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностям организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека.

Массовость и всеобщность физической культуры обеспечивается обязательными программами физического развития дошкольников в детском саду; комплексной программой физического воспитания учащихся всех классов общеобразовательной и профессиональной школы; физической подготовкой в вузах, спортобществах, клубах и секциях здоровья; программами спортивных школ, секций, кружков, систематической зарядкой дома и на производстве.«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» - древнее изречение Гиппократа в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

На сегодняшний день физическое воспитание детей в общеобразовательной школе является органичной частью системы воспитания и образования детей и служит целям всестороннего развития личности и духовных сил школьников, их подготовки к жизни и труду.

При правильной организации учебного предмета физического воспитания, спортивной деятельности она может стать серьезным и действенным средством формирования социальной активности и здорового образа жизни детей.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно на сегодняшний день обстоит с этим дело у детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок, растёт число детей, имеющих повышенное артериальное давление. Гипокинезия у детей приводит к расстройству, прежде всего, сложно координационных двигательных действий, что весьма пагубно для детей. При недостаточном объеме физической активности, дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но и чаще болеют, имеют нарушения в опорно-двигательной функции и осанке.

У детей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, эти расстройства проявляются слабее.Для того чтобы дети росли здоровыми, необходимо правильное физическое воспитание, правильная организация учебного предмета, а также соблюдение здорового образа жизни.

Как показывают исследования отечественных и зарубежных авторов, одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия физической культурой в различных ее формах и сочетаниях. Этим определяется актуальность курсовой работы**.**

Цель – исследовать формы физического воспитания в современной общеобразовательной школе.

Задачи исследования:

* выявить сущность физического воспитания;
* рассмотреть организацию физического воспитания в общеобразовательной школе;
* рассмотреть формы физического воспитания:

Объект исследования - физическое воспитание как учебный предмет в общеобразовательной школе.

Предмет исследования - формы физического воспитания в общеобразовательной школе.

## 1. Сущность понятия «физическое воспитание»

В отечественной педагогике «воспитани­ем называют целеустремленный процесс воздействия на человека, направленный на развитие у него способностей, отвечающих со­циально-политическим и нравственно-эстетическим идеалам об­щества. Воспитание — это область культурной деятельности лю­дей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

Физическое воспитание есть педагогическая система физиче­ского совершенствования человека.

Физическое воспитание, как педагогиче­ский процесс призвано управлять физическим развитием и физи­ческим образованием людей».

«Физическое воспитание - органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека».

В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации «физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека».

Понятие «физическое воспитание», о чем говорят выше приведенные мнения ученых, входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что, так же как и воспитание в целом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса либо осуществляется в порядке самовоспитания. Отличительные же особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие так называемых физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические стороны, или части: *обучение движениям* (двигательным действиям) и *воспитание* физических качеств (способностей).

Обучение движениям имеет своим основным содержанием физическое образование, т. е. системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Образовательная сторона физического воспитания имеет первостепенное значение для рационального использования человеком своих двигательных возможностей в жизненной практике.

Харламов И.Ф. в своих пособиях по педагогике предлагает для осмысления понятия «физическое воспитание» сравнить его с другим, близким ему по значению термином — физиче­ское развитие. Физическое развитие включает в себя те качественные изменения, которые происходят в укрепле­нии и совершенствовании физических сил человека, а также его здоровья под влиянием средовых влияний и специально организованного воспитания. В этом смысле оно выступает лишь как один из результатов физическо­го воспитания. Само же физическое воспитание охваты­вает более широкую область педагогического влияния на учащихся.

В определенном смысле можно сказать, что суть воспитания физических качеств заключается в управлении их развитием. Непосредственным объектом и одновременно фактором управления является процесс двигательной деятельности. С помощью двигательной деятельности, организованной соответствующим образом (физических упражнений), и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, направленно регулировать его и тем самым вызывать прогрессивные приспособительные изменения в нем (совершенствование регуляторных функций нервной системы, мышечную гипертрофию, увеличение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем и т. д.). Совокупность их приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям функциональных возможностей организма в целом.

Воспитывая таким путем физические качества, достигают при известных условиях существенного изменения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании некоторых двигательных способностей (силовых, скоростных и других), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (разумеется, в той мере, в какой это допускают генетически закрепленные особенности конституции человеческого организма). Развитию физических качеств, в процессе их воспитания придается, таким образом, направленный характер, что и позволяет в этом смысле говорить об управлении их развитием.

Обучение движениям и воспитание физических качеств практически настолько тесно взаимосвязанны, что постоянно переходят друг в друга. Но они никогда не сводятся друг к другу и по-разному соотносятся на различных этапах воспитания.

В целостной рационально организованной практике физического воспитания эти стороны всегда, так или иначе, сочетаются с другими компонентами воспитания в широком смысле слова. При этом физическое воспитание приобретает значение одного из основных факторов всестороннего развития личности, если обеспечено единство всех видов воспитания (физического, нравственного, интеллектуального, эстетического), что, как будет видно из последующего, характерно для воспитания в обществе.

Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности.

Наряду с осуществлением физического разви­тия оно призвано возбуждать у школьников потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологи­ческих основ физического развития и укрепления здоровья, а также создавать условия для повышения влия­ния последних на умственное, нравственное и эстетичес­кое воспитание. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации актив­ной познавательной и физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление по­требности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитар­но-гигиенических навыков и привычек и здорового обра­за жизни.

Как составная, составная часть общей системы физическое воспитание направлено на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, укрепление здоровья, расширение границ творческого долголетия как важнейших условий формирования всесторонне, гармонически развитой личности, способной и готовой к высокопроизводительному труду.

Реформа современной школы ставит задачу воспитать поколение, способное выполнить грандиозные планы по совершенствованию народного хозяйства. Владение физкультурными навыками - это не только признак общей культуры человека. Умелое использование средств физического воспитания благоприятствует интеллектуальному развитию и повышению культуры умственного труда. Переход школы на новое содержание образования, рост интенсивности учебно-познавательной деятельности обусловливают все более высокие требования, предъявляемые к организму детей. Занятия физической культурой в режиме учебного дня повышают функциональные возможности организма, умственную и физическую работоспособность детей.

Физическое воспитание в жизни общества выполняет ряд важнейших функций.

*Развивающая* функция состоит в совершенствовании всех физических сущностных сил людей, включая мышечную и нервную системы, психические процессы; руки и ноги; гибкость и стройность тела, глаз и ухо, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям.

*Воспитательная* функция физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалку морального духа человека. Занятия физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородными стремлениями. В этом случае закаленная воля, твердость и решительность характера, коллективистская направленность личности послужит интересам общества: борьбе с распущенностью, алкоголизмом, наркоманией и т.п.

*Образовательная* функция заключается в том, чтобы ознакомить людей с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; с разнообразными видами физкультуры, созерцание спортивной борьбы, проявления мастерства, силы духа, красоты человеческого тела пробуждает в людях сильные чувства, доставляет эстетическое наслаждение.

*Оздоровительно-гигиеническая* функция обусловлена тем, что в современных условиях жизни у многих людей, в связи с дефицитом активного действия, развивается гиподинамия, снижается сопротивляемость организма. Это делает необходимой для каждого человека ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику, проведение физкультурных пауз на работе.

*Общекультурная функция*, которая заключается в том, что физкультура организует и заполняет свободное время полезным и увлекательным занятием.

Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение. Его задачи сложны и многообразны.

1. Укрепление здоровья и закаливания организма школьников, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Успешному решению задачи способствует систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, за динамикой физического развития, а также учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся.
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений и сообщение связанных с этим знаний. Двигательные навыки и умения играют значительную роль в жизни человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности. Формирование этих навыков – основное назначение физического воспитания в школе.
3. Развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. К двигательным качествам относятся сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.
4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Значение этой задачи определяется тем, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно. Важно добиться интереса учеников к регулярным занятиям, посредством внешкольной и внеклассной работы, однако чтобы этот интерес приобрел активные формы, вызвал потребность в самостоятельных, каждодневных занятиях.
5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.
6. Формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную физкультурную и спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов.

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирования здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и релаксация.

Физическая подготовленность только один из социально значимых результатов физического воспитания. Он быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием.

Итак, физическое воспитание есть вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально обусловленной деятельности (трудовой, военной и т. д.). В единстве с другими видами воспитания и при достаточных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

## 2. Организация физического воспитания в общеобразовательной школе.

Решение всего многообразия стоящих перед физическим воспитанием задач требует создания определенной системы взаимосвязанных форм организации занятий. В эту систему входят занятия, проводимые по твердому расписанию с постоянным контингентом учащихся, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию.

Организация и содержание физического воспитания в Российской Федерации регламентируются органами народного образования, инструктивно-методическими и нормативными документами Министерства просвещения, принятыми им совместно с Комитетом по физической культуре и спорту и Министерством здравоохранения, а также комплексными программами физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.

К таким документам относится учебная программа по физической культуре и спорту, программы по внеклассной и внешкольной спортивной работе со школьниками, программа занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, положения о школьном коллективе физической культуры и о внешкольных учреждениях, а также инструктивно-методические письма по организации процесса физического воспитания и развитию массовой физкультуры и спорта.

Ответственность за постановку физического воспитания в школе несут непосредственно директора школ. Учитель физкультуры призван оказывать постоянную помощь в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в микрорайоне. Организационно-методическую помощь, воспитателям групп продленного дня, широко привлекая для этого физкультурный актив в школе, обеспечивать сдачу учащимися норм государственных тестов. Он должен направлять работу школьного коллектива физкультуры, а также готовить общественных инструкторов и судей из числа школьников и привлекать их в доступных формах к проведению различных занятий и мероприятий в школе и по месту жительства. В круг его обязанностей также входит организация школьных соревнований, физкультурных праздников по программе детских спортивных игр. Учитель физкультуры должен участвовать в организации и проведении различных физкультурно-оздоровительных мероприятий, ежемесячных днях здоровья и спорта.

В практике работы должен осуществляться внутренний контроль за состоянием физического воспитания школьников и профессиональной деятельностью учителя физкультуры. Он должен удовлетворять следующим требованиям:

• быть всесторонним, охватывать все важнейшие стороны учебно-воспитательного процесса;

• объективно основываться на большом количестве тщательно собранных фактов;

• быть результативным, способным к достижению положительных сдвигов в работе.

Контроль должен осуществляться по следующим параметрам:

1. Правильно ли понимает учитель современные задачи физического воспитания? Учитывает ли половозрастные особенности школьников, различия в их физической подготовленности в процессе работы?

2. Достаточно ли эффективна система подбора учителями средств и методов физического воспитания, применяемых на уроках и внеклассных занятиях?

3. Наличие и качество спортивного инвентаря, оборудования, наглядных пособий.

В школах должно всемерно поощряться творчество самих учащихся, и с этой целью там создаются различного рода кружки, секции, клубы. В регулярных занятиях физкультурой – залог здоровья, а, следовательно, и результат дальнейшей полезной деятельности для общества.

Освоение базовых основ предмета обеспечивает необходимый каждому человеку минимальный уровень физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем.

Основные блоки содержания базовой физической культуры личности включают в себя:

а) знания: теоретические — по истории физической культуры, биомеханике физических упражнений, физиологии и психологии физического воспитания, личной и социальной гигиене, закаливанию, о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни, по физическому воспитанию в семье и основам спортивной тренировки; методические — об основах закаливания, правилах техники безопасности во время занятий, средствах и методах развития двигательных способностей, по осуществлению спортивной тренировки, о приемах и методах самоконтроля, саморегуляции физических и психических состояний;

б) способы двигательной деятельности: циклические и ациклические локомоции; перемещение предметов в пространстве; акробатические и гимнастические упражнения на снарядах; метательные двигательные действия с установкой на дальность и силу метания; метания на меткость; действия прицеливания; двигательные действия подвижных и спортивных игр;

в) способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнение утренней гимнастики, спортивной тренировки, подвижных и спортивных игр, других видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проведение процедур закаливания, коррекции недостатков физической подготовленности; повышение умственной и физической работоспособности; осуществление самоконтроля, саморегуляции физических и психических состояний;

г) способы спортивной деятельности: осуществление соревновательной деятельности в одном или нескольких видах спорта; определение спортивных достижений; организаторские умения и навыки проведения спортивных занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

Как основная, обязательная для всех учащихся организационная форма физического воспитания урок физкультуры обеспечивает тот минимум двигательных знаний, умений и навыков, который предусмотрен учебной программой и составляет, основу обшей физической подготовленности школьников. В целях разностороннего воздействия уроков физкультуры на организм учащихся используются в различных сочетаниях практически все основные средства физического воспитания — физические упражнения, природные и гигиенические факторы. Развивающий и оздоровительный эффект урока физической культуры достигается тщательным подбором гимнастических и легкоатлетических упражнений, подвижных и спортивных игр, умелой их дозировкой, разумным чередованием, а также соблюдением гигиенических условий. Не менее важно обеспечить единство двигательных ощущений, интеллектуальных действий, эмоций и чувств. Объем физических упражнений, выполняемых учащимися, зависит от их возраста. Так, младшие школьники нуждаются в более частой смене движений, поэтому с ними в пределах урока проводится 3—4 упражнения. От учащихся средних и особенно старших классов требуется более точное выполнение движений. На их разучивание и освоение выделяется больше времени, но уменьшается общее количество упражнений.

К урокам физкультуры примыкают занятия, проводимые, в группах обшей физической подготовки. Организуемые на добровольных началах, они являются переходной формой от урока к спортивной секции. Группы общей физической подготовки имеют многоцелевое назначение. Они помогают отстающим в усвоении учебной программы и повышении уровня их физической подготовленности, приобщают учащихся к систематическим занятиям и содействуют последующему выбору спортивной специализации, готовят занимающихся к предстоящим школьным соревнованиям по учебной программе.

Для наиболее физически подготовленных школьников предназначаются спортивные секции. Содержание занятий в этих секциях зависит от культивируемого вида спорта и определяется программами для коллективов физической культуры восьмилетних и средних школ. Школьников с отклонениями в состоянии здоровья и физическом развитии привлекают к занятиям по лечебной физкультуре. Для комплектования групп лечебной физкультуры тщательно изучают и учитывают функциональные возможности организма, данные медицинского осмотра, результаты педагогических наблюдений и контрольных испытаний, самочувствие занимающихся. Отбор упражнений, их нормирование и общая величина физической нагрузки регламентируются инструктивными материалами органов здравоохранения.

Исследования и наблюдения показывают, что по мере перехода из класса в класс современные школьники все более испытывают двигательную недостаточность, которая получила название гиподинамии.

Учебный предмет «физическая культура» призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

На современном этапе происходит модернизация физического воспитания в современной школе.

Модернизация системы физического воспитания должна строиться на основе учета четырех основных характеристик: 1) особенностей школьника, 2) педагогического коллектива школы, 3) программы физического воспитания и 4) условий обучения в школе. До настоящего времени такие комплексные данные отсутствуют, что делает процесс модернизации физического воспитания спонтанным.

Модернизированное физическое воспитание предполагает следующую структуру: два урока физической культуры с образовательной направленностью, третий урок физической культуры с преимущественной оздоровительно-реабилитационной направленностью, домашние занятия физической культурой с приоритетной воспитательной направленностью, внеклассные занятия физической культурой (физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивные школьные секции), имеющие основную цель – развитие учащихся.

**3. Формы физического воспитания.**

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности школьников, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания школьников относятся 1)физкультурные занятия; 2)физкультурно-оздоровительные (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями) и 3) повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия учащихся различными видами физических упражнений, праздники).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня школьного учреждения.

Соотношение форм организации физического воспитания в различных классах определяется воспитательно-образовательными задачами с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей детей, степенью их физической подготовленности, а также конкретных условий данного класса и всей школы.

В школе закладываются основы физического воспитания подрастающего поколения. Это осуществляется всей системой воспитания: уроками, внешкольной работой, массовой оздоровительной работой, т.е. комплексом мероприятий.

Учебные занятия занимают основное время пребывания учащихся в школе. Большое значение имеют санитарно-гигиенические мероприятия и физические упражнения в режиме учебного дня. Влажная уборка должна производиться обязательно - дважды, до и после уроков.

Серьезное внимание необходимо обращать на освещение классов. Парты и классная доска должны быть расположены так, чтобы свет на них падал с левой стороны.

Учителям следует проявлять заботу о притоке свежего воздуха в классные помещения и коридоры. Желательно организовать пребывание детей на воздухе во время перемен.

Весьма важное значение имеет правильная посадка учащихся за партой, обеспечение условий для того, чтобы не наносился вред здоровью.

В процессе учебных занятий нужно предупреждать умственное переутомление учащихся и застойные явления в их организме. Для этого необходимо по ходу урока делать короткие паузы – физкультминутки. Подобные физкультминутки особенно важно проводить в начальных и средних классах.

Физкультминутками принято называть проведение упражнений в классе во время урока, а также при выполнении домашних заданий. Физкультминутки являются эффективным средством повышения внимания и активности детей и улучшения усвоения ими учебного материала. Кроме того, они благотворно влияют на организм учащихся.

В I – II классах физкультминутки рекомендуется проводить 3-4 раза в день в III классе –2-3 раза. Продолжительность 1,5-2 минуты. Проведение физкультминутки не должно нарушать стройности учебного процесса. Не рекомендуется, например, прерывать письменную работу физическими упражнениями или проводить их в то время, когда ученики активно работают. Перед проведением физкультминутки открывают форточки или окно, складываются все учебные принадлежности, дети становятся в проходах между столами так, чтобы не мешать друг другу.

Важным средством физического воспитания являются также игры и упражнения во время перемен. После напряженного учебного труда младший школьник испытывает большое желание побегать, попрыгать, поиграть. Дело учителя - позаботиться о том, чтобы это естественное стремление выражалось не в беготне и беспрерывной возне, а в разумном проведении перемены. Важно установить, где и как проводят перемены дети, разъяснить им требования к поведению на переменах и добиваться выполнения этих требований. Хорошо, если большую перемену дети будут проводить на свежем воздухе с использованием простейшего инвентаря для занятий физкультурой (скакалки, мячи, обручи).

Существенным элементом физического воспитания является проведение с учащимися гигиенической гимнастики. Действенным средством физического воспитания являются уроки физкультуры. При их проведении нужно помнить, что физическая нагрузка на организм ученика должна нарастать постепенно, достигая максимума во второй половине урока, а затем снова постепенно снижаться до того уровня, который был в начале занятия. В соответствии с этим наиболее типичной является следующая схема урока физической культуры.

Вводная часть (3 –5 минут).

Цель: организовать учащихся к занятиям, повысить их внимание и создать в классе бодрое настроение.

Во вводной части происходит построение и расчет учащихся.

Затем учитель объясняет задачи и содержание урока, проводит легкие строевые упражнения.

Следующий этап урока – подготовительная часть(8 –15 минут). В этой части урока выполняется подготовка к основным упражнениям, усиливается воздействие на мышцы, проводятся упражнения на ловкость, координацию движений и выработку чувства ритма.

Затем идет основная часть урока (20 – 30 минут). В этой части урока проводятся основные физические упражнения. Особое внимание преподавателю следует обращать на развитие ловкости, силы, выносливости, умения действовать в коллективе. В целях поддержания внимания и интереса к занятиям нужно разнообразить упражнения, разъяснять их значение и влияние на организм.

Последний этап урока – заключительная часть. В это время урока следует привести учащихся в спокойное состояние и подвести итог занятий. При проведении занятий по физкультуре нужно также учитывать возраст учащихся, не допуская перегрузки и переутомления.

Внеклассная работа по физическому воспитанию

Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в восьмилетних и средних школах создается коллектив физической культуры, а в начальных классах кружки физической культуры. Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры, а кружком -- на одного из учителей начальных классов. Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы.

В общепедагогическом плане во внеклассной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков. Необходимо, чтобы в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека. В средних и старших классах отдельно с мальчиками и девочками проводится разъяснительная работа по половому воспитанию и нравственных основах интимных чувств.

Тематика санитарно-гигиенического просвещения включает в себя также вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций о развитии массового физкультурного движения, о важнейших событиях спортивной жизни, о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека, совершенствование его нравственного и эстетического развития.

Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы.

Прогулки и туристские походы для младших школьников должны быть непродолжительными (3--4 часа). Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т.д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и др.

Содержание занятий в секциях и кружках в начальных классах могут составлять упражнения из учебной программы, подвижные игры, катание на лыжах и коньках и другие простейшие известные детям упражнения.

Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья» и т.д. Спортивные соревнования среди младших школьников обычно проводят также по знакомым детям подвижным играм и по другим упражнениям учебной программы, не вызывающим у школьников чрезмерных физических напряжений.

Физкультурные праздники в начальных классах обычно посвящаются каким-либо знаменательным датам. В программу таких праздников, как правило, включают парад участников и торжественное открытие праздника с подъемом флага, массовые гимнастические выступления, простейшие спортивные соревнования, игры, аттракционы, пляски, хороводы, песни. На торжественном закрытии праздника вручают призы и грамоты победителям.

Внеклассная работа по физическому воспитанию должна находиться в тесной связи с той работой, которая проводится в процессе учебных занятий. В общепедагогическом плане во внеклассной работе по физическому воспитанию можно выделить рад направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих навыков. Необходимо, чтобы в плановом порядке проводились беседы о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека. В средних и старших классах беседы по половому воспитанию и нравственных основах интимных чувств. Нужно организовывать встречи со спортсменами, проведение лекций о развитии массового физкультурного движения, важнейших событиях спортивно жизни.

Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для укрепления здоровья учащихся.

С этой целью проводятся прогулки и экскурсии на природу, организуются походы, соревнования по спортивному ориентированию. Эти мероприятия обычно совмещаются с решением учебно-воспитательных задач.

Прогулки и туристские походы для младших школьников должны быть непродолжительными (3-4 часа). Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовления пищи и т.д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

Походы по родному краю используются как средство краеведения и патриотического воспитания, а также для расширения знаний по биологии, географии и т.д. То же самое относиться и к другим внеклассным мероприятиям.

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивные совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и т.д. Занятия спортивных секций проводятся преподавателями физкультуры по плану спортивно-массовой работы школы.

Секции организуются на добровольных началах и являются переходным звеном от урока к спортивной секции. Занятия в секции общей физической подготовки могут преследовать различные цели:

* помогать отстающим в освоении учебной программы и повышать уровень их физической подготовки;
* приобщить учащихся к систематическим занятиям физической культурой и содействовать последующему выбору спортивной специализации;
* готовить занимающихся к предстоящим внутришкольным соревнованиям по учебной программе.

Основой содержания занятий служит материалу учебной программы, который может варьироваться и усложняться в зависимости от поставленной цели.

Современная практика и опыт работы по физическому воспитанию школьников свидетельствует о возможности создания спортивных секций по волейболу, бадминтону, баскетболу, настольному теннису, ритмической гимнастике, лыжному спорту, боксу, атлетической гимнастике, тяжелой атлетике и другим видам спорта. Организация таких секций зависит от материальной базы школы, наличия педагогов и интереса детей к этим видам спорта. Запись в эти секции производится ежегодно в начале сентября. В секции принимаются школьники прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к занятиям в них.

Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, дней здоровья и т.д. В начальных классах физкультурные праздники обычно посвящаются каким-либо знаменательным датам. В программу таких праздников, как правило, включают парад участников и торжественное открытие праздника с подъемом флага, массовые гимнастические выступления, простейшие спортивные соревнования, игры, аттракционы, пляски, хороводы, песни. На торжественном закрытии праздника вручают призы и грамоты победителям.

Спортивные соревнования завершают определенные этапы учебно-воспитательной работы. В условиях соревнований, усложненных спортивной борьбой и повышенной ответственностью за свои результаты перед коллективом, учащийся демонстрирует достигнутые успехи в освоении движений, максимально проявляя при этом морально-волевые и физические качества. Все это способствует сплочению коллектива и позволяет педагогу глубже изучить особенности своих воспитанников и в соответствии с этим вносить коррективы в учебно-педагогический процесс.

Ориентирование на предстоящие соревнования повышает интерес к учебной деятельности. Особенно благоприятно влияние на качество работы учащихся на уроке оказывает установка на будущие соревнования классов-команд по учебной программе.

Массовые соревнования, спортивные праздники, которые обычно красочно оформляются, четко организуются, обеспечивают решение задач воспитания в школе. Соревнования и праздники, в которых участвует весь коллектив школы, традиционно соблюдают торжественный ритуалы, подобные ритуалам Олимпийский игр и Спартакиады. К проведению массовых соревнований привлекаются как учащиеся, так и весь педагогический коллектив.

Стремление наиболее способных учащихся к овладению мастерством в спорте удовлетворяется на занятиях в общих с специализированных (по видам спорта) детских и юношеских спортивных школах. В этих школах ребята получают богатые возможности спортивного совершенствования. Занимаясь любимым видом спорта, увлекаясь выполнением общей цели, учащиеся становятся более дружными, легче формируются их коллективные отношения. Опыт работ спортивных школ показывает, что в этой деятельности возрастают не только спортивные результаты школьников, но и улучшается успеваемость, дисциплина.

Наконец, большое значение в физическом развитии учащихся имеет организация их систематической трудовой деятельности, которая связана с затратой мускульной энергии, физической тренировкой и пребыванием на свежем воздухе.

В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи. Правильное осуществление внеклассных мероприятий включает в себя как массовое вовлечение учащихся в разнообразные формы занятий физкультурой и спортом, так и индивидуальную работу с ними.

**4. Самостоятельные занятия учащихся**

Выработка у школьников умения заниматься самостоятельно - один из главных путей приобщения к регулярным, занятиям физическими упражнениями. Как этого добиться? Во-первых, когда учащиеся занимаются на уроке по отделениям, не надо давать им задания всегда строго по предписаниям*.* В некоторых случаях желательно ставить толькообщую задачу, а подбирать упражнения, придумать, как провести игру, выбратьснаряды и инвентарь, измерять результаты, определять победителей соревнованиймогут сами ребята. Школьники в таких условиях могут быть очень изобретательными, активными, и, чем больше мера ответственности и самостоятельности, тем выше и интерес к уроку. Выполнение домашних заданий -- это тоже самостоятельная работа учащихся. Основной вид заданий на дом -- выполнение упражнений для развития двигательных качеств с целью предварительной подготовки к прохождению следующего раздела программы. Например, в начале осени выполнение упражнений в отжимании и подтягивании для лучшего освоения в последующем разделе гимнастики -- это во-первых.

Во-вторых, с целью повышения эффекта воздействия некоторых общеразвивающих упражнений, которые регулярно применяются на уроках, например поднимания ног в упоре или в висе.

В-третьих, для поддержания тех качеств, которые в меньшей мере развиваются в данный период времени года, например зимой -- силы мышц-сгибателей рук. Помимо этого, можно давать задание школьникам разучить ту или иную комбинацию упражнений с целью развития координации и точности движений, например упражнений со скакалкой, с обручем, с гимнастической палкой, с малыми мячами (типа жонглирования). Так же можно задавать разучивать элементы техники метания мяча, лыжных ходов. Необходимо стимулировать самостоятельные занятия учащихся по интересам.

**5. Влияние физического воспитания на здоровый образ жизни**

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 - 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 - 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 - 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9 - 10 классе меньше, чем в 6- 7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствие гипокинезии проявляется так же сопротивляемости молодого организма “простудным и инфекционным

заболеваниям”, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренерованного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно - сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Мышцы составляют от 40 до 56 % массы тела человека и врятли можно ожидать хорошего здоровья если добрая половина составляющих организм клеток не получают достаточного питания и не обладают хорошей работоспособностью.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, что физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления. Высший отдел нервной системы поступают сигналы от органов чувств и от скелетных мышц. Кора головного мозга перерабатывает огромный поток информации и осуществляет точную регуляцию деятельности организма.

Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцемкрови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровоток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кровотворение.

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате чего увеличивается “жизненная ёмкость ” лёгких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление лёгких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний.

Лёгкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объёме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции лёгких.

Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший “вкус” физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятием ими.