Кутуева Элина Валерьевна
Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ № 143
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга.

Физическое воспитание в школе в современных условиях

Трудно переоценить значение занятий физической культурой в жизни современного человека,особенно, если мы говорим о молодом человеке – школьнике. Но, к сожалению, уроки физкультуры в школе сейчас воспринимаются в лучшем случае как перерыв между «серьезными» занятиями, а в худшем, как пустая трата времени, источник дополнительных комплексов для многих учащихся, здоровье и физическая форма которых оставляют желать лучшего.

В соответствии с ФГОС второго поколения для основной школы целью школьного образования по физической культуре является: «… формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха». А учебный процесс: «направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни».

В данной статье я бы хотела поделиться опытом работы над формированием такой «разносторонне физически развитой личности» на обычных уроках физкультуры- от ребят, неуверенных в своих силах, стесняющихся собственного тела и не осознающих своих реальных возможностей, до, по-настоящему одаренных в спортивном плане подростков.

Основными задачами физического воспитания в школе на современном этапе развития являются:

Укрепление физического здоровья, закаливание организма и уровня физического развития и работоспособности.

Воспитание моральных и волевых качеств человека.

Развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости), ориентации в пространстве, координации движений.

Овладение техникой специальных спортивных упражнений.

Развитие волевых качеств, навыков самодисциплины и самоорганизации, умения быстро принимать решения.

При выполнении данных задач учащиеся получают возможность в будущем самостоятельно совершенствовать свои индивидуальные физические возможности.

На своих уроках при выполнении вышеуказанных задач я использую:

Новые технологии – к ним можно отнести:

- методы представления вводного материала с помощью авторских презентаций : «Техника безопасности на уроках физкультуры», «Легкая Атлетика», «Гимнастика», «Волейбол и баскетбол» и др.
- методы проектов для комбинированных уроков. Учащиеся с удовольствием работают над такими заданиями, выполняют их как индивидуально, так и в группах. Выходом являются презентации, доклады, плакаты, рефераты, которые защищаются и обсуждаются на уроках закрепления и контроля. В качестве примеров можно привести презентации «История Олимпийских игр» Седова Артема и Павутницкого Федора.

Рефераты «Влияние физических упражнений на укрепление сердечнососудистой системы» Костровой Лидии, «Легкая атлетика» Лепейковой Татьяны, «Ванкувер 2010» Козловой Татьяны, доклады на школьных конференциях «Питание и его значение для роста и развития» Богомоловой Дарьи, «Выносливость и закаливание» Куликовой Дарьи.

- тестирование учащихся на уроках контроля и подготовка к олимпиадам с помощью авторских комбинированных тестов (в программе «Знак») в классах технических средств обучения (1 раз в четверть).

Дифференцированный или личностно-ориентированный подход к учащимся в соответствии индивидуальными возможностями каждого. Среди используемых здесь методов можно выделить:

- введение комплексов специальных упражнений для учащихся с избыточным весом, с отклонениями в состоянии опорно-двигательного аппарата, с нарушениями со стороны сердечнососудистой системы.
- мониторинг состояния здоровья школьников в начале и конце каждого урока по внешнему виду.
- анализ физических возможностей и спортивных достижений учащихся на основе ежегодных тестов по физической культуре («Губернаторские тесты»).

работа со спортивно - одаренными детьми. Выявление и поддержка таких школьников. Предоставление возможности им реализовать себя на соревнованиях, олимпиадах, выбрать наиболее подходящий для них вид спорта.

3 **Внеклассная работа.** К этому типу работы можно отнести следующее:

- участие в работе школьных спортивных секций и кружков (волейбол,баскетбол, лыжи, общефизическая подготовка).
- участие в соревнованиях и олимпиадах на разных уровнях (районном, городском, региональном, общероссийском, международном).Среди призеров районного этапа Всероссийской олимпиады по физической культуре в разные годы можно отметить Студзинскую М.,Николаеву Д,Собченко Д.,Иванова Д.и т.п.Ежегодно от 10 до 20 учащихся участвуют в районном этапе ВСОШ.
- проведение ежегодных общешкольных спортивных праздников («А ну-ка парни», «А ну-ка девочки», «Веселые старты», «Мама, папа и я – спортивная семья».)

Мониторинг здоровья. В школе введена программа «Здоровый школьник», в рамках которой учителями физкультуры, биологии и медицинскими работниками проводится постоянный контроль за физическим и психологическим состоянием здоровья школьников.

Введение третьего урока физкультуры.

А нужен ли третий урок физкультуры?, спрашивают родители.

Движение – важнейшее свойство организма человека. У человека способность к движению обеспечивается наличием специализированных сократительных клеток – мышечных волокон. Почти половина массы человеческого тела приходится на мышечную ткань. У человека насчитывается около 600 скелетных мышц.

Любое движение человека зависит от адекватного функционирования скелетной мышцы, благодаря мышечному сокращению. В мышечных волокнах содержится специфический белок миоглобин, который осуществляет накопление кислорода, поступающего в процессе дыхания в мышцы, и отдаёт его по мере необходимости при сокращении мышц. Так почему физическая нагрузка так необходима человеку?

Исследованиями И.А. Аршавского с сотрудниками установлено, что **деятельность различных органов и систем организма находится в прямой зависимости от двигательной активности[1].**

После нагрузки не просто восстанавливается всё затраченное организмом в процессе деятельности, но в результате усиленного анаболизма происходит развитие и дальнейшее усложнение структур всех работающих органов и систем организма. Каждый очередной цикл возбуждения клетки сопровождается в восстановительный период избыточным накоплением в ней пластических и энергетических материалов выше исходного уровня – **супервосстановление**, без которого рост и развитие организма были бы не возможны.

Схема процессов расхода и накопления пластических и энергетических материалов

Другими словами, двигательная активность является фактором функциональной индукции избыточного анаболизма во всех системах, связанных с функцией движения. Длительность фазы супервосстановления, т.е. периода готовности организма к следующей физической нагрузки, зависит от характера упражнения, их интенсивности, продолжительности, функциональной подготовленности организма. После больших тренировочных нагрузок, проведённых спортсменами, повышенная готовность к восприятию следующих нагрузок сохраняется до 48-72 часов. Если нагрузка не требует очень значительных функциональных напряжений, то восстановление и готовность организма к следующему воздействию сокращается до 24-18 часов.

Это свидетельствует о том, что **периодичность уроков физической культуры должно быть не менее трех раз неделю**, так как адаптивные структурные изменения в клетках органов и систем должны подкрепляться и развиваться последующими занятиями. Иначе говоря, эффективность от урока можно ожидать лишь в случае, если оно будет проводиться в период, пока не «стёрся» структурный след от предыдущего занятия. Длительный перерыв между уроками ведёт не только к потере накопленного энергетического потенциала и возврату организма к прежнему функциональному состоянию, к снижению или отсутствию эффективности занятия физкультурой, но и напряжению и перенапряжению стресс-реализующих систем, их истощению.

Двигательная активность необходима как фактор реализации программы индивидуального развития, т.е. без достаточной двигательной активности школьник не может пройти все необходимые фазы созревания, формирования организма в целом, а во взрослом периоде не может накапливать структурную энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности.

С 01 сентября 2011 года третий урок физической культуры получил постоянную прописку в расписании учебных занятий нашей школы . Для проведения третьего урока физической культуры в школе была проведена большая работа и созданы следующие условия:

- Проведён капитальный ремонт спортивных залов(Школа располагается в 2-х зданиях). В спортивном зале стало тепло, светло, уютно. Установили пластиковые окна, двери, радиаторы, баскетбольные щиты, электронное табло. Полностью поменяли половое покрытие, отремонтировали подсобные

[1] http://io.nios.ru/articles2/57/7/nuzhen-li-tretiy-urok-fizkultury

помещения, раздевалки для девочек и мальчиков, установили душевые и туалетные комнаты.

- Произведен ремонт тренажёрного зала
- Приобретён спортивный инвентарь (гимнастические скамейки и маты, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, скакалки, обручи, конусы и другое).
- Для проведения методической работы по физической культуре приобретён принтер и ноутбук.

Составлены новые программы для трех уроков физкультуры в неделю. Третий урок физической культуры предполагается проводить преимущественно с оздоровительно-реабилитационной направленностью. Т.е. использовать его для формирования основ оздоровительной физической культуры и овладения учениками навыками целенаправленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индивидуальной деятельности по интересам, для обучения школьников оздоровительным навыкам и упражнениям, которые доказали свою эффективность для управления своим самочувствием.

Домашние занятия физической культурой.Этот, разработанный мною совместно с учителями нашей школы комплекс физических упражнений для ежедневных занятий дома, особенно важен для учащихся, имеющих слабое физическое развитие. Выполняя этот комплекс систематически, школьники привыкают к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые постепенно становятся повседневной потребностью.

Особое внимание на своих уроках я уделяю безопасности здоровья детей. Не секрет, что большинство детей имеют довольно низкий уровень физического развития, а уроки физической культуры являются достаточно трудными для большинства учащихся. В связи с этим кроме обязательного инструктажа в начале каждой четверти, я перед каждым уроком провожу 1-2 минутный инструктаж во вводной части, после объяснения задач урока.

В своей работе я придерживаюсь мнения, что современный урок физической культуры должен быть неотъемлемой частью здоровьесозидающей образовательной среды в школе, а значит должен быть безопасным, интересным, соответствующим возрасту, полу и физическому развитию учащихся, должен сочетаться с другими уроками и обеспечивать возможность интеллектуальной, статической и психоэмоциональной разгрузки школьника.

Список литературы:

1 Алексеев С.В., Татарникова Л.Г. и др., Санкт-Петербург: СПбАППО, 2010.
2 Поляков С.Д., Хрущев С.В. и др., Москва: Айрис Пресс, 2006
3 http://www.fizkulturavshkole.ru
4. http://io.nios.ru/articles2/57/7/nuzhen-li-tretiy-urok-fizkultury