

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ 2011 „Методическая копилка”

Афанасьева Наталья Александровна

Государственное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №324

Курортного района Санкт-Петербурга

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Для соразмерности, красоты и здоровья
требуется не только образование в области
наук и искусства, но и занятия всю жизнь
физическими упражнениями, гимнастикой.

Платон

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:

1. 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).

2. 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 Черногузову Викторию, Кайтанюка Александра, Виткалову Викторию. В 2008 году Панфилов Антон стал победителем этапа кубка Санкт-Петербурга по ориентированию и занял 3 место в первенстве России по ориентированию среди клубов. В 2009 году Лобжин Роман получил диплом федерации французского бокса России за 1 место в открытом кубке России по французскому боксу «Сават». Яремко Александр в 2010 году занял 2 место в первенстве России по спортивному ориентированию. Кокуркин Роман является неоднократным призером всероссийских соревнований по вольной борьбе.

- проведение ежегодных общешкольных спортивных праздников («А ну-ка парни», «А ну-ка девочки», «Веселые старты», «Мама, папа и я – спортивная семья».)

4 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.

5 Введение третьего урока физкультуры.

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.

6 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>