

## **Формирование здоровья обучающихся через систему физического воспитания школьников.**

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная и планомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельности детей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью. Цель физического воспитания состоит в гармоничном развитии тела каждого ребенка в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым, эмоционально-нравственным, эстетическим воспитанием. В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы к основным задачам, вытекающим из основной цели, отнесены:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности;
- воспитание высоких нравственных качеств,
- потребности в систематических физкультурных упражнениях;
- понимание необходимости физической культуры и заботы о здоровье; стремление к физическому совершенствованию;
- приобретение минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта, военно-прикладной деятельности;
- обучение двигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях;
- развитие двигательных качеств.

Задачей физического воспитания является также эстетическое развитие детей красотой человеческого тела, особенно в процессе гимнастических и атлетических упражнений, в игровых и состязательных ситуациях. Физкультурные и спортивные занятия помогают преодолению трудностей в период полового созревания подростков, борьбе за трезвость среди школьников, против употребления наркотиков, токсических средств и курения табака.

Физическое воспитание способствует преодолению некоторых жизненных противоречий. Ребенок, будучи от природы активнореактивным, удовлетворяющим естественные потребности организма за счет движения, попадает в современной школе и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения. Следствием недостаточного внимания к разрешению этого противоречия являются различные заболевания, нервные срывы, инфаркты, физическая слабость, нравственная апатия, нежелание трудиться, неспособность к напряженному труду, интенсивной общественной и семейной жизни.

Основными механизмами физического воспитания являются: физкультурно-спортивная деятельность, система отношений в процессе этой деятельности и возникающее на ее основе духовное общение. Благодаря физкультурно-спортивной деятельности крепнут мышцы, укрепляются костная, нервная,

сосудистая системы, растет сопротивляемость организма заболеваниям, оттачиваются физические способности, повышается уровень морально-психологической устойчивости. В ней проявляются, закрепляются такие черты характера, как выдержка, упорство самопреодоление и самодисциплина, настойчивость и трудолюбие. Система отношений, как результата хорошо организованной физкультурно-спортивной деятельности, воспитывает нравственные качества: коллективизм, иммунитет против индивидуализма и эгоизма, самоотверженность и взаимовыручку, сдержанность скромность в победе, достоинство в поражении. Общение удовлетворяет духовную потребность в другом человеке, в освоении опыта товарищей, формирует общественное мнение, объединяет детей в полезном использовании свободного времени.

Деятельность, отношения и общение в физкультурно-спортивной работе с детьми педагогически стимулируются. Главным стимулом деятельности для ребенка является стремление развить физические силы, сохранить здоровье, быть полезным и активным членом демократического общества, оказывать помощь людям благодаря, приобретенным физкультурно-спортивным умениям и навыкам. С этими стимулами сочетается естественное стремление детей к деятельности, подвижности, активности, которое лучше всего реализуется в общественно значимых формах физкультуры и спорта. В стимулировании детей к занятиям физкультурой имеет значение и то, что их результатом бывает ощущение прилива сил и бодрости, переживание физического удовольствия. Дети постепенно развивают в себе эстетическое чувство, способность наслаждаться красотой человеческого тела и создавать красоту. Переживание радости победы над внешними препятствиями и собственными слабостями рождает у школьников стремление к труду и борьбе. Горечь поражения побуждает к новым и новым попыткам добиться успеха и утвердиться в собственном и общественном мнении. Физкультурно-спортивную деятельность ребят стимулирует и здоровое честолюбие, желание быть популярным в кругу товарищей.

### Организация внеклассной работы по физической культуре.

Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию обучающихся, 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 школах создается коллектив физической культуры, спортивный клуб, кружки физической культуры.

Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры, руководство кружка осуществляет учитель, спортивный клуб возглавляет председатель. Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы.

В годовом плане по внеклассной работе физического воспитания можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения обучающихся и формирование соответствующих умений и навыков. Необходимо, чтобы в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с обучающимися 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 обучающихся. 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 обучающихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по различным видам спорта.

Содержание занятий в секциях и кружках в начальных классах могут составлять упражнения из учебной программы, подвижные игры 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.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в режиме учебного и продленного дня, а также в форме внеклассной работы. К первым относятся, непосредственно, урок физкультуры, гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене, в группе продленного дня.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы включены внеклассные формы занятий физкультурой и спортом. Главная цель внеклассной работы – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект.

Занятия в спортивных секциях, кружках проходят, в основном, по урочному типу, т.е. они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место. Ведущей фигурой выступает педагог-тренер, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач. Контингент занимающихся постоянен и относительно однороден. Такие занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависит от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся, а также от особенностей регулирования бюджета личного свободного времени, расходование которого далеко не всегда поддается унифицированной регламентации. Тем не менее, и в такой ситуации предпочтительными формами организации процесса физического воспитания зачастую являются урочные формы, особенно, когда необходимо обеспечить четко упорядоченное формирование знаний, умений, навыков и строго направленно воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностями. Урочные формы занятий, как следует из сказанного, представляют для этого наиболее благоприятные возможности.

К внеклассной работе по физической культуре относятся:

- спортивные секции и кружки по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, художественная гимнастика, шейпинг, различные виды единоборств и др.),
- группы ОФП.

Непосредственное руководство секцией возлагается на педагога, который решает все проблемы, связанные с организацией занятий, а именно:

- самостоятельно выбирает и использует выбранную методику обучения;
- несет ответственность за безопасность занимающихся;
- проводит селекцию (может отказать ученику в занятиях в секции);
- назначает дату и время тренировок (при согласовании с дирекцией школы);
- принимает решение об участии (или не участии) в каком-либо соревновании;
- несет ответственность за результаты подопечных в соревнованиях перед лицом дирекции.

В права и обязанности руководства школы входит:

- создание условий для беспрепятственной работы секции;
- несение ответственности за создание и функционирование секции;
- по необходимости прекратить работу секции.

### Планирование тренировочных занятий.

Планирование тренировочных занятий – одна из важнейших предпосылок воплощения в жизнь цели и задач физического воспитания школьников. Занятия в секции требуют у занимающихся мобилизации двигательных и морально-волевых качеств. Тренеру необходимо знать и рационально использовать общие и специфические принципы обучения, а также умело применять их на практике. «Не навреди!» - гласит первая заповедь тренера – воспитателя.

Планирование – это первая ступень в построении тренировочных занятий. То, как бы хотел видеть тренер рабочий процесс. В планировании, как в шахматах: нужно продумывать сразу на несколько ходов вперед. План составляется не на 1-2 тренировки, а на весь процесс работы. Но чем на большее время рассчитан план, тем труднее точно предвидеть, какими будут конкретные черты планируемого процесса в действительности; вместе с тем, если вести планирование лишь в расчете на ближайшее время, исчезает перспектива. В этом и заключается основная сложность. То, что вычислено и проанализировано на бумаге, не обязательно воплотится на практике. Кроме того, в процессе планирования важно учитывать конкретно предпосылочные данные. Исходные данные о конкретном состоянии контингента занимающихся и их подготовленности к реализации целевых установок; мотивационные и личностные установки.

Для того чтобы успешно решать задачи физического воспитания необходимо, чтобы из занятия в занятие ученикам предлагалась достаточная нагрузка, которая, с одной стороны, несла бы кумулятивный эффект и, с другой стороны, не была бы чрезмерной. Дозировка тренировочных нагрузок сугубо индивидуальна. Она зависит от возраста, физического состояния и пр.

Таким образом, кроме общих педагогических принципов, которые несут основополагающие требования к проведению занятий, крайне важную роль играют специфические принципы воспитания, выполнение которых ведет к решению главной цели физического воспитания, а игнорирование их ведет либо к деградации физических качеств спортсмена, либо, к ухудшению состояния здоровья и даже к патологиям.

Перечислим специфические принципы физического воспитания и их характеристику:

1. Принцип сбалансированного повышения нагрузок.

Предписывает учитывать изменения параметров нагрузки, в соотношении с закономерностями адаптации к ней. Многократно повторяющаяся одинаковая нагрузка не ведет к развитию двигательных качеств. Поэтому параметры нагрузки должны постоянно повышаться;

2. Принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся. Является наиважнейшим, и формирует свои положения, исходя из

закономерностей гетерохронности физического развития, и предлагает выделять и учитывать чувствительные периоды развития физических качеств;

3. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Предполагает рациональное чередование активности и отдыха (в случае, если преобладает активность, могут возникнуть процессы переутомления и, в случае многократно суммирующихся состояний переутомления – перетренированность; в том же случае, если преобладает процесс отдыха, то занятия не ведут к тренировочному эффекту);

4. Принцип постепенного наращивания нагрузок.

Предполагает постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок, планомерное усложнение решаемых двигательных задач по мере роста функциональных возможностей организма.

#### Контроль проведения тренировочных занятий.

Как уже отмечалось ранее, планирование лишь косвенно указывает на результат процесса воспитания, т.е. на то, как процесс должен развиваться в ходе тренировочной работы, в соответствии с закономерностями физического воспитания в теории. Но на практике, как часто бывает, получается не так, как планировалось ранее. Педагог-практик постоянно должен сверять текущие результаты с запланированными и, если требуется, вводит корректировку планов.

Процесс воспитания школьников (не только физического, а именно воспитания в целом) очень тонкий и сложный. Именно поэтому результаты планирования иногда расходятся с действительными результатами практической работы.

В современной литературе можно насчитать десятки наименований видов и разновидностей контроля - педагогический; врачебный, биологический, антропометрический, биохимических, биомеханических, психологический; предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Стоит рассматривать контроль как реально существующие отношения между субъектом и объектом воспитания, поэтому выделим два типа контроля: педагогический контроль и самоконтроль занимающихся, причем педагогический контроль играет, естественно, ведущую роль.

Термин «педагогический» в данном случае подчеркивает, что контроль осуществляется педагогом-тренером соответственно его профессиональным функциям с использованием тех средств и методов, какие он может и должен квалифицированно применять на основе полученного специального образования и практического опыта по профилю специальности.

Основные аспекты педагогического контроля:

- контроль направляющих начал и параметров воздействий;
- контроль «объекта и эффекта воздействий» (должен выявлять и проследивать соотношения педагогически направленных воздействий и их эффектов, оценивать их соответствие или несоответствие запланированным результатам);
- контроль исходного уровня возможностей и готовности воспитываемых к реализации поставленных задач;

- педагогический самоконтроль;
- контроль внешне-средовых факторов;
- контроль двигательной деятельности и непосредственно связанных с нею взаимодействий воспитываемых;
- контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся, эффекта текущих воздействий и общих результатов физического воспитания;
- контроль формирования знаний, умений, навыков, развитие способностей, совершенствование личностных качеств воспитываемых.

Контроль внеклассной работы собственного исследования будет таков:

1. главными критериями отбора в секцию является, прежде всего, желание самого ученика участвовать в занятиях и выполнять требования тренера; а также согласие врача на занятия.
2. индивидуальный контроль эффекта нагрузок для каждого ребенка. Для этого используются различные методы врачебного наблюдения: показатели пульсометрии, контроль внешних признаков утомления у детей и др.;
3. проведение контрольных занятий, посвященных сдаче нормативных требований с целью узнать о готовности занимающихся к реализации поставленных задач, а также об успешности решения выбранной методики тренировок;
4. контролирование тренером собственных поступков, норм педагогической этики, образовательно-воспитательной информации и, опять же, соответствие планирования и итогов тренировок;
5. важно помнить, что естественно-средовые и гигиенические факторы при правильном построении тренировок, выступают дополнительными средствами физического воспитания, поэтому занятия проводятся либо на воздухе, либо в чистом проветренном зале;
6. проводится контроль знаний теоретического характера, а также способностей удачно взаимодействовать с партнерами в процессе командной игры.

Субъективный контроль имеет не менее важное значение в процессе физического воспитания. Образование навыков будет максимально эффективным, если соблюдать определенные закономерности формирования двигательных навыков.

Согласно теории управления усвоением знаний, каждое действие состоит из 3 частей:

1. ориентировочная;
2. исполнительная;
3. контрольно-корректировочная.

Ориентировочная часть выполняет функцию программы действия, на основе которого выполняется исполнительная часть. А контрольно-корректировочная – осуществляет контроль исполнения действий, результат действия сопоставляется с заданием программы и оценивается продвижением к цели. При рассогласовании ориентировочной и исполнительной частей, коррекция направлена на исполнительную часть.

При согласовании ориентировочной и исполнительной частей, но не удачному результату действия, коррекция направлена на ориентировочную часть.

Обучение наиболее эффективно, когда педагог управляет формированием ориентировочной основой действия.

### Организация физкультурно-массовой работы.

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная работа. Она имеет следующие задачи:

- содействие школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;
- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие учащихся;
- углубление и расширение знаний, умений и навыков, получаемых учащимися на уроках физкультуры;
- воспитание и развитие организационных навыков у учащихся;
- организация здорового отдыха учащихся;
- привитие любви учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Существуют различные формы проведения внеклассной и внешкольной работы, но одной из самых интересных и увлекательных форм являются спортивные соревнования и спортивные праздники. Значение соревнований исключительно велико, и прежде всего следует подчеркнуть их воспитательное значение. Только в условиях состязаний возникает необходимость в полной мобилизации всех духовных и физических сил, проявлении волевых и нравственных качеств. Это делает соревнования важным фактором, способствующим воспитанию детей.

В игровых условиях изученные приемы используются в новых сочетаниях и направлены на достижение превосходства в единоборстве с настоящим соперником. Практика участия в соревнованиях придает усвоенным знаниям, умениям и навыкам прочность и надежность. Кроме того, занимающиеся приобретают новые умения, возникающие только в этих естественных условиях спортивной борьбы. Поэтому соревнования имеют и учебно-образовательное значение. Высокое спортивное мастерство, проявленное в соревнованиях, не только учит других, но и вызывает у зрителей чувство эстетического наслаждения. У многих оно в дальнейшем перерастает в активное стремление самим добиться такого же мастерства. И в этом заключено чрезвычайно важное агитационно-пропагандистское значение соревнований, обеспечивающее массовое развитие спорта и превращение его в активное средство физического воспитания. Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план работы школы. В начале учебного года определяются сроки проведения. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям.

Спортивные соревнования организуются и проводятся непосредственно учителем физкультуры, обучающиеся старших классов оказывают помощь в подготовке и проведении школьных соревнований.

Каждое соревнование проводится в соответствии с положением о соревновании, в котором указываются: задачи соревнований, руководство, время



и место проведения, участники, программа, условия проведения, зачет результатов, порядок награждения, формы и сроки предоставления заявок.

Соревнования могут проводиться по различным видам спорта, это и легкая атлетика, и гимнастика, и настольный теннис, и баскетбол, и волейбол, и футбол и т.д. Каждое спортивное соревнование проводится как общешкольное мероприятие, с приглашением для участия в нем в качестве зрителей обучающихся и родителей. Успех в проведении соревнований в значительной мере зависят от качества работы судейской коллегии. От них требуется безукоризненное знание правил соревнований и четкая организационная работа. Как в процессе подготовки к соревнованиям, так и при проведении их привлекается как можно больше обучающихся для оказания помощи. Обучающиеся, будучи хорошо инструктированными, могут производить измерения результатов, записи результатов, подсчет очков.

Помимо спортивных соревнований в школе могут проводиться различные спортивные праздники, дни здоровья, недели физкультуры и спорта, туристические слеты, спортивно-музыкальные шоу, спортивные развлечения, походы и т.д. Все мероприятия требуют тщательной подготовки, поэтому планируются заранее. Такие мероприятия должны проводиться торжественно, эмоционально, зрелищно.