Урок физической культуры как средство укрепления здоровья и самосовершенствования у школьников.

Очень важно сегодня не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

В последнее десятилетие в современном обществе центральной идеей является сохранение здоровья подрастающего поколения, как основополагающего фактора будущего благополучия государства.

В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования и занимает одно из приоритетных мест.

Такое положение этой области культуры обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, её образовательное, воспитательное и общекультурное значение.

Важнейший элемент физической культуры - двигательная культура, включающая в себя основные способы перемещения в пространстве, преодоления препятствий, выполнения двигательных действий с предметами и др. Не менее важна совокупность средств, наработанных в обществе для содействия развитию двигательных способностей и воспитания личности в целом.

Школьная физическая культура органически включена в общую систему образования и воспитания и действует по закономерностям образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Демократизация и гуманизация учебно-воспитательного процесса возможны на основе идеи совместной развивающейся деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновение в духовный мир друг друга, совместным стремлением достижения высоких результатов в обучении и воспитании.

Воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни, обучение учащихся приёмам мобилизации и релаксации, телесного и духовного самосовершенствования привели к необходимости пересмотра сложившегося содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В свете сказанного предмет «Физическая культура» в общеобразовательной школе понимается как единство двух составных частей – ориентирующих детей и подростков в сфере физической культуры и творчески деятельностной.

Первая составная часть призвана создать у детей целостное представление о физической культуре и культуре здоровья как элементах общей культуры.

Вторая составная часть направляет процесс физического воспитания на творческое усвоение способов, собственно-деятельной, а также не умение применять их при решении оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Изменения в системе общего среднего образования ведут к разработке новой концепции физического воспитания. Для этого необходимо, помимо комплекса педагогических, медико-биологических, психологических и социологических исследований в области физической культуры, чётко определить и узаконить роль и место физкультуры в образовательном процессе, его взаимосвязь и взаимодействие с другими учебными дисциплинами, сохраняя при этом целостность процесса обучения, при котором каждый предмет вносит свой вклад в гармоническое развитие личности ребёнка [5].

В настоящее время продолжается экстенсивное наращивание объёма изучаемого материала по всем дисциплинам, перенасыщение его новыми, не всегда нужными, знаниями. Это приводит к разрыву межпредметных связей: каждый предмет решает свои задачи самостоятельно, а школьники переживают пассивность и безразличие ко всему, что связано с обучением.

Таким образом, новая концепция по физическому воспитанию невозможна без объективного анализа и критического переосмысления процессов, происходящих в образовании в целом.

Общеизвестно, что эффективным средством решения многих проблем выступает физическое воспитание.

И.П.Павлов, П.К.Анохин, А.А.Ухтомский и другие выдающиеся учёные показали, что в целостном организме костно-мышечная система - ведущая, на неё «равняются» все остальные системы и органы. Поэтому оптимальная двигательная активность позволяет наиболее полно реализовать наследственную программу человека и играет важную роль в сохранении и укреплении его здоровья.

В настоящее время в системе физкультурного образования выделяются три основных направления современного урока по учебному предмету «Физическая культура» – оздоровительное, тренировочное и образовательное.

Не так давно приоритетным считалось тренировочное направление урока. Урокам оздоровительной и образовательной направленности практически не уделялось должного внимания. Цель данных уроков – чтобы ребёнок приобрёл такие специальные знания, которые он сумеет перенести в обыденную жизнь и с пользой применить в других видах деятельности. Такой урок должен решать следующие задачи:

1. В начальной школе – формирование общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека; развитие психических процессов креативности, самостоятельности, сознания, толерантности; обучение элементарным способам самоконтроля за физическим развитием и физической подготовленностью.

2. В основной школе – углубление основ знаний о физической культуре; воспитание положительных индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии, толерантности; создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья; развитие навыков самоконтроля, ответственности за своё здоровье; изучения культурно-исторических основ физической культуры.

Система образовательных уроков по опыту работы даёт ряд положительных результатов, развивая психические процессы (мышление, память, внимание, навыки самоконтроля), оказывая воспитательное воздействие при формировании здорового образа жизни у школьников.

Наиболее значимыми компонентами в физическом воспитании являются:

• определение нагрузок на уроках физкультуры и их дифференциация с учётом физического развития и состоянием здоровья детей;

• выполнение общепринятых санитарно-гигиенических мероприятий (проветривание, влажная уборка, соблюдение теплового и светового режима);

• введение в учебный план уроков здоровья, введение в режим работы школы физкультминуток во время уроков;

• совершенствование системы физкультурно-спортивных мероприятий;

• систематическое проведение просветительских мероприятий по здоровому образу жизни, личной гигиене;

• регулярное проведение диспансеризации учащихся на базе детских поликлиник;

• проведение мониторинга физической подготовленности и уровня здоровья.

Конечно, каждое образовательное учреждение самостоятельно составляет структуру оздоровительных блоков в зависимости от материально-технических возможностей, целей и задач программ оздоровления учащихся.

Одним из простейших и эффективных выходов из создавшегося положения является обучение школьников самостоятельным занятиям физической культурой [4]. Их целью является овладение знаниями, умениями, навыками организации и проведения занятий физической культурой для улучшения здоровья, ведения здорового образа жизни и повышения функционального состояния организма. Изучив опыт коллег, выделили перечень знаний и умений, которыми необходимо овладеть школьнику, чтобы успешно проводить самостоятельные занятия физической культурой. Такой перечень состоит из семи «шагов».

Шаг 1 – «Самопознание», шаг 2 – «Знания», шаг 3 – «Планирование», шаг 4 – «Двигательные умения», шаг 5 – «Организационные умения», шаг 6 – «Методические умения», шаг 7 – «Гигиенические умения».

Очень актуален вопрос – как сформировать желание заниматься физической культурой у детей школьного возраста? Ответ, на мой взгляд, включает в себя четыре элемента.

Первый – описание цели, которую необходимо достигнуть.

Второй – мотивация действия. Нужно опирать на значимый для школьника мотив.

Третий – практическая реализация ведущего мотива.

Четвёртый – результат, который должен быть достигнут после выполнения тренировочной работы.

Таким же образом можно сформировать положительное отношение и интерес к выполнению школьником практически любой деятельности.

Специалисты утверждают, что сегодня гарантией победы на спортивной арене служит не только высокий уровень технического мастерства спортсмена, но и создание им художественного образа.

Экспериментально проверено, что в образовательно-воспитательном процессе современной школы возможно интегрировать знания, умения и навыки по разным областям. Например, физическая культура + музыка + танец.

Возможны интеграции и с математикой, и с биологией, и с физикой. Варианты могут играть значительную роль в развитии гуманных качеств личности учащихся.

Ключевым структурным элементом служит музыка. В зависимости от подобранной музыки создаётся образ и реализуется двигательный потенциал ребёнка.

Музыка определяет характер движения, его развитие, создаёт эмоциональную основу действия, способствуя тем самым претворению в жизнь здоровьесберегающих технологий.

Действенным средством может стать импровизация. Для импровизации детям можно предложить упражнения, передающие движения животных, образы растений, трудовую деятельность.

Для развития речи детей желательно на уроках физической культуры дополнять упражнения рифмованными текстами или речитативом.

Танцевальные движения, безусловно, способны очень сильно воздействовать на человека, на его психофизическое оздоровление. Помимо отдельных танцевальных движений можно использовать в урочных формах занятий танцевально-экспрессивный тренинг.

Нельзя оставить без внимания влияние цвета на нашу жизнь, на наше здоровье. Положительные эмоции проявляются при чувствительности глаза к красно-желтой части спектра, а отрицательные к сине-зелёным цветам. Знания воздействия цвета на организм человека можно использовать, выбирая цвет при покраске зала, подбирая спортивную форму, спортивный инвентарь. Так, желтый цвет считается стимулятором мозга, он не утомляет и оказывает стимулирующее влияние на зрение и нервную систему, лиловый цвет – оказывает успокаивающий эффект, снижает тревожность, зелёный – поднимает жизненный тонус, снимает напряжение, раздражительность.

Комплексное сочетание средств музыки, изоискусства, танца в системе физкультурного образования школьников может быть использовано в театрализованных массовых выступлениях, в спортивных праздниках, «рыцарских турнирах», да и на каждом уроке в сюжетно-ролевых играх.

Таким образом, главное правило использования форм и методов искусства в физкультурном образовании – это не бояться импровизировать, сочетая двигательный компонент (физическую культуру) с духовным (искусством), проявлять творчество и воображение, учить этому детей, потому что это так необходимо в современной жизни.

Несколько слов о роли семьи (родителей) в сохранении здоровья детей и их физическом развитии. Для начала надо определить главное: больше общаться с собственными детьми, как можно чаще заниматься с ними физической культурой – весело и азартно играть, состязаться, подталкивать к рекордам, и тем самым спасать детей от болезней, стрессов, неправильного питания, курения и алкоголя.

Выполняя различные физические упражнения, надо знать, что ребёнок всех заставляет улыбаться, но не каждого – думать. Проблемы будущего любой семьи, да и будущего страны, напрямую зависят от главного – кто будет строить. И семью, и страну. Люди свободные, красивые и сильные или неуверенные, болезненные, безграмотные и бесхарактерные. Это зависит во многом от родителей, от того – как внимательно, бережно, осмысленно и изобретательно они раскрывают возможности и таланты своих детей.

Всё воспитание и всё образование нанизывается на один стержень – трудолюбие. Всё остальное – любознательность, внимание, память, способности – есть у всех, правда в разных пропорциях. И из этого следует, что с ребёнком, которому трудно запоминать, надо по-другому работать.

Неуспевающих же всеми способами надо стараться поддерживать, воспитывать самоуважение. Такая система работы помогла бы решить многие детские проблемы. И семейные проблемы – тоже, связанные с детьми и их свободным временем.

Также необходимо нормализовать и конкретизировать взаимоотношения с родителями будущих первоклассников. Многие родители представления не имеют, что в данном возрасте может и должен уметь делать ребёнок; как определить уровень его физической подготовленности; каким образом развивать его физические качества в домашних условиях. А между тем любой первоклассник со слабыми мышцами туловища, севший за парту, - претендует на патологию позвоночника, плоскостопие и нарушение деятельности внутренних органов. Прибавим к этому гиподинамию и обычное нарушение режима дня и получим целый набор желудочно-кишечных заболеваний в сочетании с болезнями сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей...

Для исправления ситуации с «больным поколением», необходима результативная работа школьных специалистов физического воспитания, а необходимым подспорьем в их деятельности должны стать грамотные действия родителей школьников.

Общеизвестно, что регулярные физические упражнения дают многогранные положительные эффекты, физиологическую основу которых используют в медицине для лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний.

Оптимальная двигательная активность как бы включает механизмы выздоровления и держит их в рабочем состоянии, что повышает сопротивляемость организма к различным патогенным факторам и способствует быстрому выздоровлению при болезни.

Организм стремится поддерживать индивидуальную норму двигательной активности, что позволяет говорить о врожденной потребности в ней.

Что можно сделать для оптимизации оздоровительного, развивающего и образовательного компонентов в рамках новой, многогранной роли физической культуры?

Реализация оздоровительного компонента требует разработки конкретных требований к уровню здоровья школьников, как единство физического и интеллектуального факторов. Всё это позволяет утверждать, что исключительно важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников. Поэтому в структуре общего среднего образования предмет должен носить прикладной характер, занимать одно из ведущих мест в системе межпредметных связей и способствовать решению важных общепедагогических задач.

Библиографический список:

1. Валик Б. В. Ребёнок и физические нагрузки // Физическая культура в школе. - 2006. № 2. - с.68.

2. Водяницкая О.М. Организация здоровьесберегающей в школах Москвы // Физическая культура в школе. - 2004. - № 7. с. 7.

3. Дорошенко А.С., Шуров К.Ю. Образовательный урок // Физическая культура в школе. - 2005. - № 5. - с.38.

4. Копылов Ю.А. Учитель физкультурной самостоятельности // Физическая культура в школе. - 2005. - № 2. - с.27.

5. Шапарь А.В., Перетятько В.В. Роль и место физической культуры в образовательном процессе // Физическая культура в школе. - 2005. - N-4. - с.28.

6. Шумакова Н.Ю. Вместе с искусством // Физическая культура в школе. - 2005. - № 8. с.16.