

"Современный урок физической культуры. Каким он должен быть?"

«Современный урок физической культуры. Каким он должен быть?»

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ
ДОЛЖНА БЫТЬ ОЗАРЕНА МЫСЛЬЮ.**
П. Д. ЛЕСГАФТ

Научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм – вот задачи современных уроков физкультуры. От этого, в конечном счете, зависит и будущая физическая деятельность человека. Сможет ли он самостоятельно заниматься спортом, приживутся ли в его семейном быту занятия физкультурой. Это и есть новый подход к данному учебному предмету.

Физкультура – одна из основ нашего здоровья. И где как не в школе, этот фундамент строить. Именно на уроках надо помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развить у них силу, быстроту, гибкость, ловкость. Школьникам необходим полноценный урок физической культуры – предельно активный, хорошо оснащенный современными техническими средствами. Наши питомцы должны овладеть физической культурой. Вот это особенно важно.

Я считаю, что нельзя по отдельным, возможно нерадивым ученикам судить о постановке физического воспитания в нашей школе. Если команда школы занимает призовые места – хвалят всю школу, считают ее передовой. Заняли место с конца – значит, учитель бездельник. Ведь за успешное выполнение учебной программы грамот и медалей не вручают. От работы по учебной программе быстрых результатов не получить, результаты соревнований сразу видны каждому. Школьная программа физического

воспитания пытается уравновесить две составные части физической культуры, а именно урок и внеклассные формы.

Хотя, конечно, неизменной остается первенствующая роль урока, который остается главной формой обучения детей.

Физкультура – это не только умение метко бить ногой по мячу или быстро бегать, это сила и энергия, настроение детей, при которых и учеба легко дается и работает с огоньком; это здоровье ребенка, которое складывается из очень многого – правильного режима дня и питания, рационального досуга.

Требования к современному учителю высокие.

учителя нового поколения, учителя-новаторы стремимся идти в ногу с жизнью, быть на уровне современных задач, понимаем, что невозможно преподавать физкультуру старыми, дедовскими методами на отжившем свой век оборудовании.

Учитель физкультуры должен быть хорошим организатором. Ему нужна широкая разносторонняя подготовка.

Много, очень много проблем у современного учителя физкультуры. От него, помимо больших знаний и умений, широкого кругозора и энтузиазма, требуется и истинное чувство любви к детям. Настоящий педагог каждое утро идет к детям как на праздник, с запасом свежих сил, новых идей и нерастраченных чувств.

Проблемой выросшей в наши дни до глобальных размеров, является недостаточная двигательная активность детей.

Отсюда берут начало многие болезни, отсюда идут многие беды школьной физкультуры. Далекое не все нынешние школьники достаточно физически развиты, не все готовы вступать в единоборство со своими сверстниками.

На протяжении ряда лет в НИИ физиологии детей и подростков изучили режим дня учащихся различных городов и сел страны. Результаты этих исследований говорят о сокращении из года в год времени пребывания детей на свежем воздухе, об уменьшении их игровой и в целом двигательной активности.

Ребенок дошкольного возраста двигается почти непрерывно. С поступлением же в школу эта активность сокращается почти вдвое. Уроки, домашние задания, телевизор, компьютер забирают все дневное время.

В школе нет спортивных секций для детей младшего возраста. Дети испытывают настоящий двигательный голод!

Исследования показывают, что младший возраст – самый благоприятный для формирования основных двигательных умений, развития двигательных функций, для воспитания интереса к физической культуре.

Не менее важная проблема – повышение эффективности физического воспитания, улучшение качества знаний. Для этого и учителю, и родителям необходимо знание возрастных закономерностей развития моторики детей и подростков, чтобы не упустить самое благоприятное время, использовать его для поднятия общего уровня развития ребенка, да и для роста его спортивных результатов.

Самые существенные изменения двигательного аппарата ребенка происходят в возрасте 8 – 12 лет.

Главные задачи в школе надо успеть, как можно полнее решить именно за 5 – 7 лет обучения детей, иначе будет упущено самое продуктивное время для развития двигательных возможностей школьников.

Подростковый возраст – это важнейший период, когда с помощью физкультуры можно значительно поднять не только общефизическую подготовку, но и уровень силы, выносливости. Но в этот же период идет биологическая перестройка детского организма. **НЕОБХОДИМА СТРОГАЯ ПОСТЕПЕННОСТЬ В ПЛАНИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ**

НАГРУЗОК у учащихся младшего школьного возраста. За счет интенсивного развития быстроты движений они очень хорошо адаптируются к скоростным нагрузкам и могут показывать отличные результаты в беге.

Эффективность физического воспитания детей значительно повысится, если его акцент будет приходиться на более благоприятные периоды естественного ускоренного развития двигательной системы ребенка. КОГДА ПРОЯВЛЯЮТСЯ ДОСТАТОЧНО БОЛЬШИЕ РЕЗЕРВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Физические нагрузки школьников любого возраста должны быть только оптимального уровня, без максимальных напряжений. Максимальная физическая нагрузка не дает эффекта.

ИГРЫ ВЗРАСТЯТ ПОКОЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ МЫ ЖДЕМ ЗОЛОТЫХ МЕДАЛЕЙ И РЕКОРДОВ

Главное спортивное событие в мире пройдет на нашей земле! И сегодня от каждого жителя края, от нашей сплоченности и желания зависит, как сделать Сочинскую Олимпиаду лучшей зимней Олимпиадой!

Огромная радость, гордость и патриотизм переполняет сегодня каждого россиянина. Да здравствует Россия! Сочи – вперед!

38 лет назад, когда в Москве впервые в воздух поднялся олимпийский мишка, слезы на глазах пропустили у всей страны. Это всенародная гордость за великую державу, которая во все времена неизвестно откуда, назло врагам отыскивала скрытые резервы, демонстрируя свою мощь и могущество.

Тогда, в 1980 году, провожая взглядом, символ народного единства, каждый из нас в душе надеялся на его возвращение. И этот час настал.

Олимпийские игры всегда были самым действенным инструментом пропаганды спорта и здорового образа жизни.

После каждой олимпиады в стране, ее проводящей, начинается настоящий спортивный бум – и нам от этого, к счастью, никуда не деться.

Ведь это наши дети, увидев – кто в живую, кто по телевизору – выступления лучших спортсменов, заставят отвести их в спортивные школы, на катки, купить коньки, лыжи, и т.д. И кто-то из этих ребят обязательно станет новой спортивной звездой – поколение Московской Олимпиады – 80 дало свой медальный урожай в начале 90-х, поколение ИГР – 2014 взрастит свои плоды уже в 20-х годах 21 века.

Свершилось то, во что мы верили, что приближали и чем имеем сегодня, полное право гордиться. Сочи – олимпийская столица!

Огромная работа и желание города, края, всей страны получили заслуженную оценку мировой олимпийской семьи.

Без спорта невозможно вырастить здоровое крепкое поколение.

В нашей школе не один праздник не обходится без спортивных соревнований. Растущему поколению не обойтись без хороших спортивных залов, катков, стадионов, лыжных трасс.

Возможно ученики нашей школы – их достойная смена. Они должны вырасти здоровыми, крепкими и закаленными людьми.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Физическое воспитание – многогранный процесс, направленный на достижение физического совершенства молодого поколения и осуществляемый в системе разнообразия взаимообусловленных форм организации занятиями физическими упражнениями.

Особое значение в этой системе занимает урок физической культуры как основная и обязательная для всех школьников форма организации физического воспитания.

На уроках физической культуры в той или иной мере решаются все основные задачи физического воспитания, которые вытекают из общей цели учебно-воспитательного процесса, вырастить молодое поколение, готовое к высоко производительному труду, защите Родины и участию в общественно – политической жизни страны.

Важной стороной педагогического процесса на уроках физической культуры является обучение школьников двигательным действиям.

Формирование двигательных умений осуществляется в единстве с развитием основных двигательных качеств.

Физиологический механизм основных движений формируется в процессе обучения и воспитания человека.

Образовательными задачами определяются те знания, умения и навыки, которые должны быть приобретены.

Задачи выработки двигательных качеств показывают, развитию каких систем организма надо содействовать в процессе физического воспитания. Каждый школьник уже обладает определенными двигательными качествами – силой, быстротой, выносливостью, гибкостью – и имеет тот или иной двигательный опыт. Его можно научить только тем двигательным действиям, которые он сам сможет выполнить с учетом степени развития функциональных систем его организма и имеющегося запаса приобретенных движений.

Как правило, существует прямая связь между уровнем владения техникой движений и степенью развития необходимых для этого двигательных качеств. Случаи несовпадения бывают не часто, они, скорее всего, обусловлены недостаточной координацией движений, умением управлять своими движениями. **В процессе обучения и тренировки эти несовпадения исчезают тем быстрее, чем правильнее педагог определит недостаточно**

развитые качества и точнее выберет средства педагогического воздействия.

Внесение необходимых уточнений в задачи на год в связи с особенностями физического развития учащихся (длина и вес тела, Окружность грудной клетки, телосложение, состояние костно-мышечной системы) и их физической подготовленности – это непосредственная и прямая обязанность учителя физической культуры.

На уроках физической культуры решаются преимущественно образовательные задачи: подбор упражнений и методических приемов подчиняются оздоровительным задачам. Развитие двигательных качеств происходит в процессе обучения движениям и двигательным действиям, **но в полной мере оно может быть осуществлено только при дополнительных занятиях во внеурочное время.**

Задачи уроков физической культуры применительно к старшеклассникам можно сформулировать следующим образом:

1. совершенствовать навыки основных видов движений и двигательных действий, приобретенных на уроках в предыдущих классах;
2. повышать уровень физической работоспособности;
3. содействовать поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;
4. развивать силовую, статистическую и скоростную выносливость;
5. сообщить определенный круг знаний по основам спортивной тренировки, методике самостоятельных занятий физическими упражнениями и по биомеханической структуре движений;
6. формировать умения самостоятельно подбирать и выполнять физические упражнения с целью личного совершенствования и для проведения занятий с группой товарищей.

**КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ, КОТОРЫЕ
РАЗВИВАЮТСЯ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:**

1. «Спортивность». Тут и физическое развитие, и физическая подготовленность, и спортивное мастерство, мужество, стойкость;
2. Смелость, решительность;
3. настойчивость, упорство в достижении цели;
4. чувство собственного достоинства, да и просто самоуважение;
5. Чувство красоты, эстетическое чувство;
6. Чувство гармонии – согласованность, соразмерность мыслей и поступков.

**КАЧЕСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОКРУЖАЮЩИЙ
СПОРТСМЕНА МИР.**

1. Дружелюбие, готовность к дружбе, поиск друзей;
2. Доброжелательность, добрая воля;
3. Уважение к соперникам, судьям, зрителям;
4. Честность, добродетельность, порядочность, правдивость, искренность;
5. Благородство, великодушие;
6. Взаимопонимание судьям из других стран и народов.