

**Некрасов Иван Владимирович**

учитель физической культуры

МАОУ «СОШ №24 с УИОП»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ОСОБЕННОСТИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

***Аннотация:** автор данной статьи отмечает, что в социальном плане физическая культура представляет собой обширную область культурной деятельности общества. Одна из её главных задач – активное содействие всестороннему и гармоническому развитию членов общества, их преобразованию.*

***Ключевые слова:** физическая культура, средства физической культуры, физические упражнения, гигиенические факторы.*

К числу наиболее общих социальных (сверхприродных) потребностей относится необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации. У каждого индивидуума на различных этапах его биологического и психического развития существует в той или иной мере потребность в собственном всестороннем гармоничном развитии. Физическая культура – часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития. Используя закономерности естественного развития человека, физическая культура своими средствами и методами добивается новых качественных результатов формирования и развития таких свойств человека, которые не даны ему от природы. Деятельность в сфере физической культуры имеет как материальные, так и духовные формы выражения. Материальная – результат воздействия на биологическую сторону человека – физическое и функ-

циональное состояние. Духовное выражается в результатах проектирующей и моделирующей деятельности, в изменении системы ценностей людей со смещением акцентов в сторону красоты, здоровья, гармонии.

Физическая культура стимулирует развитие материальной и духовной культуры общества в целом, что проявляется в поиске новых методик и технических средств, в научных открытиях, в строительстве материально-технических сооружений, создании приборов, конструировании и совершенствовании инвентаря, оборудования. Физическая культура способствует возникновению новых направлений в развитии материальной и духовной культуры, теории и практики.

К основным средствам физической культуры относят: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. Физические упражнения – движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Естественные силы природы – солнечные лучи, воздух, вода. Гигиенические факторы – мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т. д.

В настоящее время организация уроков физической культуры осуществляется на основе дифференцированного подхода. Учителю физической культуры важно знать, что занятие состоит из четырёх частей [1].

Вводная часть (3–4 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10–15 минут). Задача подготовительной части урока – подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся. Специальные дыхательные упражнения позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма.

Основная часть (15–20 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Важно избегать утомляемости – для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части урока [2].

Заключительная часть (5 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и ЧСС. В заключительной части урока рекомендуется включать упражнения на те группы мышц, которые не были задействованы на уроке, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на уроке, заострить внимание учащихся на их успехах и обязательно задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям. Таким образом, физическое воспитание учащихся осуществляется с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей школьников, их состояния здоровья и преследует основной целью постепенную адаптацию организма к воздействию физических нагрузок и укрепление здоровья, обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

### ***Список литературы***

1. Ключнова И.А., Лечебная физкультура [Текст] / И.А. Ключнова, О.В. Перепелова. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 349 с.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1–4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007. – 208 с.