

Ушакова Любовь Христиановна

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №2»

г. Прокопьевск, Кемеровская область

ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛЕ: СПОРТ ИЛИ РАЗВЛЕЧЕНИЕ?

Аннотация: по мнению автора, урок физкультуры в школе – один из тех уроков, на которые школьники всегда идут с радостью и удовольствием. Грамотное сочетание развлекательных и спортивных элементов позволяет формировать во время занятия крепкую, волевую, сильную личность в процессе игры и выполнения физических упражнений.

Ключевые слова: учитель, школьники, физическая культура, формирование, здоровый образ жизни, игра, спорт.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Спорт – часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью. Развлечение – одна из важнейших сфер повседневной жизни че-

ловека, которая, наряду с образованием, способна существенно влиять на состояние общества и развитие личности. Общеизвестно, что развлечения непосредственно влияют на духовное состояние. Посредством развлечения человек удовлетворяет свои духовные, интеллектуальные или физиологические потребности, оценивает себя как личность, анализирует свою роль в различных ситуациях и социальных системах, получает заряд эмоций и острых ощущений. Школьный урок физической культуры призван соотнести грамотную подготовку спортивной личности с использованием игровых и развлекательных элементов.

С 2010 года в школах был введен третий час физкультуры за счет увеличения максимально-допустимой недельной образовательной нагрузки. Физкультура также получила статус основного учебного предмета общего образования. В связи с этим возник вопрос: для учеников это стало дополнительной возможностью заниматься спортивными упражнениями или всего лишь они получили шанс весело провести время за игрой, к примеру, в мяч? Сейчас в отечественной педагогике существуют два подхода к предмету, оба имеют свои плюсы и минусы. Первый – академический, при котором делается упор на разные виды разминок, сдачу нормативов, кроссы, проводит теоретические уроки по здоровому питанию и здоровому образу жизни. Другой подход подразумевает, что физкультура – время развлечений и подвижных игр, в которых можно выпустить пар после долгого сидения за партой. Необходимо учитывать концепцию развития физической силы и выносливости у школьников в период взросления. Так, в начальной школе становление физически развитой личности происходит через выполнение упражнений в легкой игровой форме. Основное общее образование будет предусматривать такой комплекс упражнений, который позволит подросткам совершенствовать свои физические качества, такие как гибкость, координация и развитие силы, а среднее общее образование – развитие выносливости, физическое совершенствование. Вместе с тем у школьников современного поколения физические параметры значительно снижены. Малоподвижный образ жизни из-за большого увлечения электронными средствами,

недостаточно развитая моторика и другие причины нынешнего образа жизни ребят, негативно влияют на развитие их физического здоровья. Для многих обучающихся урок физкультуры – это дополнительная возможность поиграть, размяться, отдохнуть от привычных малоподвижных уроков. Необходимо грамотно построить работу детей на уроке таким образом, чтобы совместить отдых с серией физических упражнений для развития и охранения здоровья ребят.

Если каждый вспомнит свои школьные годы, то также вспомнит и то, что физкультуру практически все хотели пропустить. Но без спорта любой ребенок может легко потерять то, чем его наделила природа. Без преувеличения можно сказать, что уроки физкультуры в школе – это настоящий луч света в темных буднях без движения. Главное – правильно замотивировать ребенка. И тогда для него английский, математика и физкультура будут равноценными предметами. Некоторые родители относятся к урокам физкультуры в школе как к маловажным, мотивируя тем, что это отвлекает школьников от получения важных знаний и подготовки к будущим экзаменам. Такой настрой передается и ребёнку, формируя негативное отношение к урокам физической культуры. Не стоит бояться, что усиленное внимание к спорту помешает развитию интеллекта ребенка. Это не так. От спорта разум только крепнет. Спортивные детки обладают богатым восприятием, отличным ассоциативным мышлением, они более уравновешенные и легче усваивают новую информацию.

Важно построить урок так, чтобы через игру школьник получал соответствующее физическое развитие; занимался бы спортом через развлечение. Зачастую, именно высокие требования, жёсткие упражнения, постоянная сдача нормативов без возможности просто поиграть в спортивные игры, формируют у школьников негативное отношение к физкультуре и желание сбежать урока. Для того чтобы уроки физкультуры обеспечивали адекватную возрасту физическую подготовленность учащихся, необходима их правильная организация. Это значит, что структура уроков физкультуры должна состоять из трех частей: вводной (5–10 мин.), основной (25–30 мин.) и заключительной (3–5 мин.). Задача такого построения уроков физкультуры состоит в том, чтобы обеспечить по-

степенный переход школьников к повышенной мышечной деятельности (вторая половина основной части) и столь же постепенное уменьшение нагрузки к концу занятий (заключительная часть).

Организация спортивных развлечений может быть не только в стенах спортивного зала. В тёплый период урок физической культуры – это выход на стадион, спортивные кроссы, забеги, соревнования, туристические слёты. Дух борьбы, желание показать себя лучшим или защитить честь своей школы способствует увлечению обучающихся. Для ребят такие развлечения всегда принимаются с большим удовольствием. В такой форме хорошо и достаточно легко совмещаются занятия спортом и игра. Плюс свежий воздух. Если есть возможность, то в зимний период возможны выходы в парковые или специальные зоны для проведения таких занятий как лыжные эстафеты, саночные и так далее. Некоторые школы не имеют такой возможности. В этом случае практикуют такое понятие, как физкультуру малых форм. Это может быть простая зарядка, подвижные игры на переменах, часы здоровья, физкультминутки.

Физическая подготовка ориентирована на воспитание комплекса основных физических качеств: ловкости, статической силы, выносливости, динамической силы, быстроты и гибкости. При этом необходимо учитывать понятие комплексного физического воспитания, которое представляет собой определённую систему, включающую в себя тесно связанные элементы: физическое воспитание, личностно-ориентированное, спортивное и игровое.

Большинство школьников отводят здоровью и физической подготовленности не очень высокое место в иерархии тех ценностей, на которые они ориентируются в своём образе жизни; это существенно снижает их интерес к занятиям физической культурой и спортом, значение которых, по их мнению, в основном состоит в позитивном влиянии на указанные показатели физического состояния. Это определяет низкий интерес к данным занятиям даже тех школьников, кто обеспокоен состоянием своего здоровья и физической подготовленности. Грамотное и возможно не явное внедрение спортивно-игровых элементов даже

на уроках старшей ступени обучения (9–11 классы) будет являться одним из мотивирующих факторов к занятиям.

Список литературы

1. Савинова С.В. Праздники в начальной школе. – Волгоград: Учитель, 2001.
2. Филимонова С.И. Мониторинг отношения к физической культуре и самореализация личности школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – №4.
3. Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. – М.: Медицина, 1988.