

**Омаров Расул Магомедович**

студент

**Лысенко Артем Викторович**

студент

**Буряков Владимир Анатольевич**

преподаватель, мастер спорта

международного класса по легкой атлетике

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ**

***Аннотация:** в данной статье представлен вариант урока по физическому воспитанию в школе.*

***Ключевые слова:** здоровье для человека, физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.*

Здоровье для человека – тема для разговора очень актуальна для всех времен и народов, а в 21-м веке она становится одной из главных.

Все без исключения люди понимают, насколько важно заниматься физической культурой и спортом, как здорово закалять свое тело, заниматься физическими упражнениями, двигаться дальше, но как трудно преодолеть себя, вставать рано, выполните некоторые упражнения.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, а также в воспитании уважительного отношения к своему здоровью, необходимо начинать с раннего детства.

Если учитель, который преподает какой-либо предмет, понимает важность сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своем уроке минуты здоровья – минуты отдыха для души и тела.

По мнению медицинских экспертов, 75% всех заболеваний человека заложены в детстве. Почему это происходит? Многие взрослые ошибочно полагают, что самое главное для ребенка – хорошо учиться. И можно ли хорошо учиться, если голова кружится, если ваше тело ослаблено болезнью, если оно не знает, как бороться с болезнью?

Чтобы ответить на эти другие вопросы в реферате, мы рассмотрим некоторые особенности организации физического воспитания в школе.

### Средства и методы физического воспитания

Основным средством физического воспитания – физические упражнения (содержание физического воспитания; форма физического упражнения). Выделяют ещё 2 группы средств:

Оздоровительные силы природы – солнце, воздух, вода.

Гигиенические факторы – режим, питание, общественная и личная гигиена.

### *Методы обучения*

Метод – это способ воздействия, при котором решается широкий круг задач в различных условиях и с различным контингентом.

Включают в себя: заранее обусловленную программу движения;

точное дозирование нагрузки и интервалов отдыха;

Примером может служить метод круговой тренировки

Признаки:

- основа круговой тренировки является серийное повторение упражнений.
- наличие станций 8–10.
- число повторений на станциях от 1 до 3.
- весь круг проходят от 1 до 3 раз.

### *Структура урока*

Подготовительная часть – обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности, связанной с основной частью. Продолжительность вводной части составляет от 5 до 10 минут. Мах. нагрузка должна быть небольшой или средней, без остановок, включать средства, связанные с решением основных задач или

улучшением материала, используемые средства должны соответствовать величине нагрузки и направлению задач, которые находятся в уроке

Основная часть – решение основных задач.

Логическое распределение содержания урока.

1. Блок координационной направленности. Включает такие упражнения, которые определяют настрой двигательного анализатора. Продолжительность 5–10 мин.

2. Блок основных упражнений, определяющий решение задач по алгоритму. Длительность упражнений 10–15 мин.

3. Блок эмоциональной направленности. Определяет повышение, либо снятие эмоционального напряжения. Длительность 3–5 мин.

4. Блок отстающих элементов. Направлен на совершенствование двигательных способностей или воспитание физических качеств. Длительность 3–5 мин.

Заключительная часть – приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Применяя упражнения к вниманию, успокаивающие движущиеся игры, подводя итоги уроков, сообщение о домашнем задании. Продолжительность этой части урока составляет 3–5 минут.

Деятельность учителя на уроке.

1. Конкретизирует задачи урока.

2. Подбирает средства для решения намеченных задач.

3. Осуществляет организационно методическое обеспечение, т. е. подбирает методы и формы организации деятельности учеников.

4. Осуществляет двигательную подготовку к уроку, вызванную необходимостью постоянно находится в определенной форме.

5. Осуществляет теоретическую и речевую подготовку.

6. Осуществляет материальное обеспечение урока.

7. Учитель должен позаботиться о своем внешнем виде и психологическом настрое, помня, что дети воспринимают личность учителя такой, какой видят ее.

### ***Список литературы***

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие для вузов / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
3. Соколова Я., Берендеева О.Г. Физическое воспитание в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/12/04/referat-fizicheskoe-vospitanie-v-shkole> (дата обращения: 26.02.2018).