

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Мандаев Эркеменди Сергеевич*

учитель физической культуры

МБОУ «Онгудайская СОШ»

с. Онгудай, Республика Алтай

### ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

*Аннотация:* в статье выявляется роль физической культуры в обществе, выявлены определенные аспекты.

Система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе нуждается в коренной перестройке, направленной на обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития, физической грамотности и физической подготовленности обучающихся.

В повседневной работе учитель нуждается в методической помощи, в котором он смог бы найти нужные направления физического воспитания обучающихся. Думается, данная статья как раз и отвечает этой потребности. Однако следует иметь в виду, что рекомендации даются как основа и учителю необходимо проявлять самостоятельное творчество [1].

Цель данной статьи – оказать информационную поддержку специалистам в области образования, определить пути, ведущие к наиболее успешному решению задач обучения.

Школьное физическое воспитание регламентировано многими приказами, официальными положениями и письмами Министерства образования. Знание их поможет учителю избежать правовых несоответствий и противоречий в принятии собственных решений.

Особое внимание должно уделяться освещению следующих аспектов:

1. Врачебный и педагогический контроль, особенности проведения занятий с учащимися в зависимости от состояния их здоровья. В практике, дети, в современном обществе, слаборазвиты с рождения. Поэтому с первого взгляда трудно определить физическое состояние детей. Бывает так, что дети с откло-

нениями в здоровье занимаются лучше, они же стараются не отставать в выполнении двигательных действий от сверстников. Нельзя им запрещать в выполнении двигательных нагрузок, играть, отделять от своих сверстников. Рекомендовать свободное посещение уроков физической культуры, т.е. они в любой части урока могут самостоятельно отдыхать и продолжать занятие. Не надо бояться учителю брать ответственность за детей с отклонениями здоровья. В зимнее время, третьей четверти, как можно больше проводить занятия физической культуры на улице, не нарушая санитарные требования. Такой подход к обучающимся с отклонениями здоровья, даст больше уверенности им в жизненных ситуациях [3].

2. Нормированные физические нагрузки. Она должна дифференцированной, потому что от этого в первую очередь зависит решение оздоровительных задач и достижение эффекта повышения физической подготовленности учащихся. При прохождении одинакового для всего класса программного материала учитель должен:

- видоизменять и уточнять задания применительно к особенностям отдельных групп обучающихся;
- варьировать скорость и продолжительность выполнения упражнений для юношей и девушек;
- учитывать подготовленность учащихся;
- при освоении техники движений изменять объём и характер упражнений, исходя из способностей обучающихся [4].

Для более точного определения нагрузки, нужно учитывать состояние и функциональные возможности всех учащихся, их физическую подготовленность, индивидуальные особенности, а также степень предшествующих нагрузок при изучении ранее пройденного материала. Необходимо регламентировать величину нагрузки, ориентируясь преимущественно на детей со средней физической подготовленностью. А затем, используя индивидуальный подход, корректируются задания для более сильных или слабых учащихся.

3. Санитарно–гигиенические нормы. В нашей работе с учащимися главное

всего – это здоровье детей. Физическая культура – это единственный урок, где ребёнок может свободно дышать (кричать, визжать, орать, скандировать), не боясь, что его могут остановить, одёрнуть или отругать. Условия занятий в спортивном зале должны быть безупречными. Из-за погодных условий, зачастую, занятия проходят в помещении, где недостаток вентиляции, пыль. О каких нормах тут рассуждать? Все преобразования в школе должны начинаться с создания санитарно-гигиенических условий и строгого их соблюдения [5].

4. Порядок проведения инструктажей. В начале четверти и по видам спорта, которые запланированы в этих четвертях, с обучающимися проводится инструктаж по технике безопасности и фиксируется в журнале установленной формы. В классном журнале в графе «Тема занятий» записывается «Беседа о мерах безопасности» с подписью учителя.

Основными причинами возникновения травм при занятиях физическими упражнениями являются причины методического и организационного характера:

- предъявление школьникам физических нагрузок, не соответствующих уровню их физического развития и двигательной подготовленности, когда развитие утомления вызывает нарушение координации движения;

- использование плохо сформированных умений и навыков в качестве средств развития физических способностей, что ведёт к отвлечению внимания учащихся от техники выполнения двигательного действия и, как следствие, к нарушению точности воспроизведения пространственных и временных параметров двигательного действия;

- невыполнение правил функциональной подготовки организма перед выполнением физических упражнений (например, перед значительными нагрузками не проведена разминка или разминка была слишком интенсивной, что вызвало преждевременное утомление учащихся);

- отсутствие у учителя умений и навыков в применении страховки при обучении школьников двигательным действиям.

Таким образом, физическая культура – неотъемлемая часть жизни челове-

ка, она занимает достаточно важное место в учёбе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Не каждому дано стать спортсменом, но каждый должен заниматься физическими упражнениями [1]. Первоочередная задача учителя физической культуры – научить физической грамотности обучающихся, т.е. целенаправленный подход к своему здоровью, распределение физических нагрузок, разминка перед выполнением различных двигательных действий. Не нужно бояться проиграть, должна быть спортивная конкуренция. Известно, что чем сильнее соперник, тем лучше результат догоняющего. Такие понятия дают учащимся больше уверенности в своих двигательных действиях.

Физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно–двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда являются основными элементами физической культуры [3].

В обществе физическая культура, будучи достоянием народа, является важным средством воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства, физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственных и общественных организаций в области физической культуры и спорта.

### ***Список литературы***

1. Александров, В. Мониторинг физического состояния детей, посещающих ОУ /В. Александров//Физкультура–2005–№ 4 – 40с
2. Ляхович А. Здоровье в общеобразовательной школе: комплексная программа. Здоровье детей–2005–13с
3. Настольная книга учителя физической культуры. /Киселёв П.А., Киселёва С.Б.–М.: Глобус, 2008/. –346с

4. Справочник учителя физической культуры. /Киселёв П.А., Киселёва С.Б.– Волгоград: Учитель,2011/–139с

5. Фитина, Л. Анализ физического развития школьников /Л. Фитина//здоровье детей–2005–№ 17 – 65с