

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Платонова Галина Васильевна

учитель физической культуры
МБОУ «СОШ №31 с УИП ХЭП»

Хабирова Мария Васильевна

делопроизводитель
МБОУ «СОШ №40»

г. Нижневартовск, ХМАО-Югра

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: статья посвящена обучению основам здорового образа жизни детей школьного возраста – ответственного периода жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания школьников должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

Ключевые слова: здоровьесбережение, школьники, ЗОЖ, общая физическая подготовка, круговая тренировка.

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности. Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Отсюда вытекает проблема – воспитание двигательных качеств, требующих дальнейшего их совершенствования.

Многие специалисты доказывают, что развитие двигательных качеств – одна из центральных задач физического воспитания в школе. Ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста.

Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств. Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений. Для этого необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы. В частности, программами по внеурочной деятельности. Вариантом для решения обозначенных проблем вижу реализацию образовательной программы по внеурочной деятельности «Школа чемпионов».

Основным методом исследования является анализ показателей физической подготовленности учащихся в ходе проведения тренировочного процесса.

Результатами реализации образовательной программы «Школа чемпионов» являются:

- укрепление здоровья учащихся на 60% за счет систематических занятий ОФП;
- достижение высоких спортивных результатов в муниципальных, зональных, окружных соревнованиях.

Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке, как дополнительное образование детей, являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа дополнительного образования «Школа чемпионов» сконцентрирована на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на формировании ключевых компетенций, обеспечива-

ющих личностную самореализацию учащихся, на организацию досуга подростков и профилактику девиантного поведения посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

В процессе реализации программы дополнительного образования детей «Школа чемпионов» было выделено два направления деятельности:

– создания Министерства по физической культуре и спорту, в рамках школьного самоуправления «Школьное братство». Данное министерство включает в себя учащихся 5-11-ых классов, которые активно пропагандирует физкультуру и спорт среди учащихся через организацию и проведение тематических классных часов, спортивно-массовых мероприятий, Дней здоровья, школьной спартакиады. Таким образом, в рамках детского объединения «Школа чемпионов» созданы благоприятные условия для формирования здоровьесберегающих, социально значимых, коммуникативных компетенций учащихся, что соответствует новым стандартам образования;

– создание программы тренировок на основе ОФП для развития двигательных качеств. В процессе реализации программы используется метод круговой тренировки, который позволяет: четко нормировать физическую нагрузку и в то же время строго индивидуализировать ее; целенаправленно развивать физические качества и закреплять полученные на уроках умения и навыки; использовать максимальное количество разнообразного инвентаря и оборудования, а также приучать учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль – конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности).

Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях «Президентские состязания» различных уровней (школьных, городских, окружных, всероссийских).

Список литературы

1. Вайнбаум, Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: издательский центр «Академия». – 2002. – 240 с.
2. Дихтярев, В.Я. Круговая тренировка / Дихтярев В.Я. // Физическая культура в школе. – 2005. – № 5.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Курамшин Ю.Ф. – М.: «Советский спорт». – 2004. – 464 с.
4. Левинов, И.Я. Комплексная подготовка круговым методом / Левинов И.Я. // Физкультура в школе. – 2006. – №2.
5. Холодов, М.К., Кузнецов, В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. – М.: издательский центр «Академия». – 2000. – 480 с.