

# «Повышение уровня физического развития школьника посредством спортивных и подвижных игр»

Урок физической культуры-это одна из основных форм занятий физической культурой в режиме дня. Начальная школа является первым звеном формирования личности, а потому очень важно в этот период заложить правильную основу развития и совершенствования всех его способностей и черт характера.

Большое место в школьных программах по физическому воспитанию учащихся начальных классов отводится подвижным играм. Подвижные игры, благодаря большому разнообразию их содержания и игровой деятельности, всесторонне влияют на организм и личность ребенка, способствуя решению важнейших педагогических и специальных задач физического воспитания.

В подвижных играх нужно лучше организовывать совместную деятельность детей, развивать у них взаимовыручку, коллективизм. Применяя игровой метод, необходимо учитывать, что учащиеся еще плохо контролируют свои силы. Поэтому очень важно не допускать переутомления детей и чередовать высокоинтенсивные упражнения и игры с упражнениями и играми средней и малой интенсивности. Направляя действия учащихся, контролируя нагрузку, учитель иногда может сам включаться в игру.

При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями проводимых занятий.

Таким образом в играх 1-4 классов приучаются к организованности, коллективным действиям, самостоятельности, взаимопомощи, активности. Игры содействуют выработке таких качеств, как ловкость, быстрота, смелость, точность, выдержка и другое. Специально подобранные упражнения, игры имеют исключительно важное значение в совершенствовании основных видов движений.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе. Игры на уроках физической культуры предусматривают решение взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

- содействие гармоническому развитию, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- воспитание нравственных волевых качеств, культуры поведения;

-развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого интереса к повседневным занятиям играми, физическими упражнениями, спортом, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Многоплановые задачи по реализации физкультурно-оздоровительного режима могут быть решены только при активном участии всего педагогического коллектива школы, а также родителей учащихся. Важно поставить дело таким образом, чтобы каждый выполнял конкретную работу по организации режима школы (с учетом местных условий). Такой подход позволит более эффективно решать задачи физического воспитания учащихся.

Учителю физической культуры принадлежит в этой работе особая роль. Он ведет уроки физической культуры, непосредственно организует физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, направляет деятельность школьного коллектива физической культуры, консультирует педагогов, классных руководителей, воспитателей и родителей учащихся, по различным вопросам физической культуры и спорта.

Основными задачами физического воспитания в начальной школе являются укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию учащихся, обучение их жизненно важным двигательным и гигиеническим навыкам, воспитание основных физических и морально-волевых качеств.

Если на проводимом уроке решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы... Весьма эффективным для решения данной задачи оказываются такие двигательные операции с доступными играющими отягощениями-наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посылным для них грузом. Сюда же следует отнести довольно полезные для силового развития занимающихся метания различных предметов на дальность.

Воспитание навыка правильной осанки-это когда игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению осанки у детей.

В рамках запланированных педагогом задач урока помогающие их решению подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного

использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями.

При планировании нужной для данного конкретного занятия вспомогательной подвижной игры следует учитывать общую нагрузку урока и соответственно определять его основную цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий. Уровень трудности применяемых на уроках игр по физической нагрузке и сложности игрового взаимодействия участников должен быть доступен занимающимся и возрастать методически обоснованно, плавно и постепенно. В процессе практического проведения запланированных игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых на уроках физкультуры норм и правил техники безопасности.

В отличие от обыденного или стихийного употребления, игры преследуют цели направленного, избирательного развития четко определенной группы физических и психических качеств, умений и навыков, способствующих более успешному выполнению запланированных на данном уроке основных учебных или тренировочных заданий.

Важнейшими признаками школьного урока можно назвать следующие: однородность по возрасту, и подготовленности учащихся, постоянство состава учащихся класса, четкая регламентация урока и его места в расписании, обязательное руководство учителя на уроке, планомерность решения образовательных задач как на отдельном уроке, так и в целой системе уроков.

Урок физического воспитания строится так, чтобы: 1-организовать и подготовить занимающихся и выполнению задач урока; 2-выполнить основные задачи урока; 3-организованно завершить занятия. Помимо сокращения числа частей, урок можно дифференцировать по основным видам учебного материала и дидактическим целям. Например, «урок с акцентом на гимнастические упражнения», «урок с акцентом на подвижные или спортивные игры», «комплексный урок физической подготовки», «тренировочный урок» и ... Важным дополнением к теории построения школьного урока физической культуры дает учитель направление учебному процессу и определяет удельный вес того или иного материала на каждом уроке, что чем моложе дети, тем более разнообразным должно быть содержание урока, тем чаще следует переходить от общих оживленных действий к кратковременному активному отдыху.

Развитие и совершенствование урочной формы организации обучения неразрывно связаны с дальнейшим уточнением и изменением дидактических задач, содержание учебного материала и его объема, что, в свою очередь требует соответствующего изменения и совершенствования методов обучения и воспитания, приемов организации учащихся на уроке, дозирования объема и интенсивности физических упражнений, а также учета

потенциальных возможностей познавательной деятельности учащихся различного возраста и других факторов. Наиболее существенных из них: возраст учащихся, уровень их развития и подготовленности, этап обучения, место данного урока в расписании и режиме учебного дня, наличие и качество соответствующего оборудования, инвентаря и ... Наличие столь большого числа составляющих компонентов урока, естественно, допускает как теоретически, так и практически бесчисленное множество вариантов их сочетания в уроке, а значит неограниченные возможности варьирования структуры урока. Кроме того, на уроках решаются различные по характеру образовательные и оздоровительные задачи, применяются различные по видам физические упражнения, которые на практике имеют неограниченные возможности вариантов сочетания. Следовательно, прежде чем приступить к совершенствованию того или иного вопроса методики урока, надо разобраться и систематизировать уроки по их ведущим основным признакам.

При множестве условий сущность процесса обучения, бесспорно, составляют содержание учебного материала и дидактические задачи. Все другие компоненты процесса обучения (методы обучения, приемы организации учебной работы, способы нормирования нагрузки и другое) всегда зависят от задач и содержания обучения. Таким образом, классифицировать уроки необходимо, прежде всего, по содержанию учебного материала и по дидактическим целям. Разумеется, важность и необходимость других компонентов процесса обучения не отрицаются, однако они призваны играть производную роль, зависящую от первых.

Детям младшего школьного возраста противопоказан однообразный учебный материал, который быстро утомляет детский организм, не способствует повышению эмоциональности и заинтересованности детей, а, следовательно, и эффективности обучения. Такие уроки, комбинированные по содержанию, нельзя назвать ни уроком гимнастики, ни уроком баскетбола, ни уроком легкой атлетики, ни уроком подвижных игр. С возрастом постепенно все больше прослеживаются видовые уроки (урок гимнастики, урок легкой атлетики и так далее). Это вполне закономерно и объясняется тем, что учащиеся более целеустремленно относятся к конкретным видовым урокам. Они стремятся заниматься конкретными видами спорта, добиться определенных результатов.

Классификация школьных уроков физической культуры по видам учебного материала программы необходима потому, что она способствует не только обоснованному распределению видов учебного материала по урокам в различных классах с учетом интересов и склонностей школьников разного возраста, но и правильному планированию системы уроков на триместр, учебный год. Это особенно касается принципа последовательности и систематичности обучения и воспитания. Кроме того, принцип постепенного перехода от комбинированных уроков в младших классах к видовым урокам

дает возможность выявить интересы и склонности школьников к различным видам спорта, постепенно знакомить их с особенностями культивируемых в школе видов спорта.

В общеобразовательных школах широко практикуются различные типы уроков физической культуры. Основные из них, наиболее четко выраженные по целевой направленности, следующие: 1) вводные уроки; 2) уроки изучения нового материала; 3) уроки повторения, совершенствования; 4) уроки смешанного типа; 5) контрольные уроки.

В пределах каждого класса наблюдается различное соотношение основных типов урока. Задачи обучения и повторения здесь решаются преимущественно на уроках смешанного типа. Это вполне оправдано, так как в силу психических и физических потенциальных возможностей детей младшего школьного возраста (быстрая утомляемость, склонность к частой смене деятельности, низкий показатель устойчивости внимания и другое) учитель вынужден на каждом уроке ставить по несколько дидактических задач (разучивание новой игры, повторение изученной игры на предыдущих уроках, оценка степени усвоения программного материала).

Установление принципов классификации школьных уроков физической культуры способствует определению видов и типов урока, различающихся по видам содержания учебного материала и дидактическим целям.

Классификация уроков дает возможность установить определенные принципы их распределения в зависимости от возраста учащихся и этапа процесса обучения. Выяснение закономерности распределения видов и типов уроков помогает учителю ориентироваться в выборе целевой направленности и содержания намечаемого очередного занятия, облегчает формулировку конкретных задач, подбор методов обучения и приемов организации, учебной деятельности учащихся на уроке, процесс планирования системы уроков.

Структурный анализ уроков различных типов позволяет заключить, что три части (подготовительная, основная и заключительная) представляют собой лишь формально-логические этапы процесса занятия. Наименование этих частей объясняют их назначение для всех случаев практически ведения уроков физической культуры, да и не только уроков, а вообще любой деятельности человека. Следовательно, деление урока на составные части, хотя и логично, но и формально.

Трудность правильного построения, как показывает практика, обусловлена тем, что в учебных и методических пособиях, при наличии подобрано описанных «примерных уроков», отсутствуют рекомендации по построению урока того или иного типа в зависимости от возраста учащихся, места урока в режиме учебного дня и других факторов. Теория урока, как бы она ни была совершенной не может решить полностью основную задачу-повышение качества учебной и воспитательной работы, так как она составляет лишь общую основу для правильного построения и проведения

урока. Основными путями повышения качества уроков физической культуры являются повышение роли учителя и требований к нему, рациональное планирование и совершенствование метода педагогического анализа.

Комплексная программа по физическому воспитанию школьников имеет оздоровительную направленность. Поэтому роль учителя физической культуры в укреплении здоровья, повышении работоспособности школьников и их правильному физическому развитию очень велика. В этой связи особую важность приобретает четкое соблюдение учителем основных физиолого-гигиенических условий физического воспитания учащихся, включающих гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом; к спортивной одежде, обуви, личной гигиене; использование в целях укрепления здоровья закаливания естественных сил природы; активную пропаганду вредного влияния на организм курения и алкоголя; правильную организацию учебных занятий, тренировок; нормирование нагрузок с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников.

Занятия физической культурой и спортом способствуют гармоническому развитию организма детей. Под влиянием физических упражнений усиливаются рост тела, увеличивается окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, мышечная сила, улучшается работа сердечно-сосудистой системы.

В покое сердце тренированного человека по сравнению с нетренированным работает более экономно, и у юного спортсмена частота сердечных сокращений реже, но зато во время интенсивной мышечной деятельности пульс и количество крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение, достигает у тренированных людей больших величин. Следовательно, обеспечивается и лучшее кровоснабжение работающих органов и тканей.

Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, дыхательных объемов легких. При регулярных физических упражнениях возрастает способность выполнять работу и в условиях, когда в организме при интенсивной работе возникает недостаток кислорода. Повышается прочность суставов, связок, а под влиянием направленных упражнений также их эластичность и гибкость. Под влиянием физических упражнений в мышцах повышается содержание миоглобина-вещества, способного легко соединяться с кислородом крови и отдавать его тканям мышц во время работы. В мышцах возрастает количество капилляров, в результате чего улучшается снабжение мышц питательными веществами и кислородом.

Занятия физическими упражнениями помогают в учебе. Во-первых, регулярные занятия физкультурой и спортом укрепляют здоровье и повышают закаленность организма. Во-вторых, под действием тренировок

улучшается физическое развитие, работа сердца, повышается сила дыхательных мышц и становится более глубоким вдох и выдох. В результате в организм поступает больше кислорода, он лучше доставляется по кровеносным сосудам в головной мозг. А если учесть, что кислород является питательным веществом, необходимым для нервных клеток, то становится понятнее положительное влияние физических упражнений на умственную работоспособность. Это благоприятное воздействие особенно заметно при правильном чередовании умственного труда с различными физическими упражнениями в виде утренней гимнастики, подвижных игр на свежем воздухе в перемены, физкультурных пауз во время приготовления домашних заданий.

Ребенку нужно знать, для чего он занимается на уроке гимнастикой и играми, чтобы у него было не только ощущение удовольствия от движения и игровой деятельности в настоящий момент, но и была еще впереди ясная цель.

В учебной работе следует в краткой и доступной форме объяснить ученикам, почему с раннего детского возраста надо заниматься физическими упражнениями, какое значение имеют эти упражнения для растущего и развивающегося организма, что бывает с теми, кто не занимается физическими упражнениями, почему обязательно надо упражняться в прыжках, беге, ходьбе и так далее, уметь играть в разные игры.