

Задникова Елена Петровна

ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВОЙ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Статья посвящена проблемам оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, психологического воздействия на их сознание и необходимости использования физической культуры и спорта в их повседневной деятельности. Особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительным мероприятиям, которые должны охватывать всех учащихся школы.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2013/1/21.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2013. № 1 (68). С. 65-67. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2013/1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 37

Педагогические науки

Статья посвящена проблемам оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, психологического воздействия на их сознание и необходимости использования физической культуры и спорта в их повседневной деятельности. Особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительным мероприятиям, которые должны охватывать всех учащихся школы.

Ключевые слова и фразы: двигательная активность; подвижные игры; физкультурно-оздоровительная работа; спортивно-массовая работа; физическая культура; спорт.

Елена Петровна Задникова

МАОУ СОШ № 36, г. Тамбов

riabtseva_elena@rambler.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ[©]

Двигательная активность является необходимым условием поддержания нормального функционального состояния человека. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на функциональных резервах сердечно-сосудистой и дыхательной систем, иммунном статусе организма, устойчивости нервной системы к стрессам. При поступлении детей в школу, одним из факторов, препятствующих нормальному протеканию адаптации к новым условиям, является снижение двигательной активности почти наполовину. В деятельности учащихся преобладает статистический компонент: 80-85% дневного времени они находятся в сидячем положении. Младшие школьники проводят в подвижных играх не более 20% времени, хотя именно для них характерна плохая переносимость статических нагрузок. Необходимость длительное время находиться в статическом положении, снижение двигательной активности приводят к ухудшению снабжения организма кислородом, замедлению процессов восстановления и снижению работоспособности.

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, безусловно, принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее, т.к. даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно-массовой работой, главной целью является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника.

Двигательная активность учащихся складывается из ежедневной физической активности (утренняя гимнастика, ходьба, подвижные паузы и перемены) и периодической, которая может быть самой разнообразной. Двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного времени, а ее структура должна зависеть от возрастных особенностей. Например, у младших школьников больше доля неорганизованной игровой активности. Некоторые виды двигательной активности взаимозаменяемы. Так, занятия в спортивных секциях и в некоторых кружках (в частности танцевальных) вполне сопоставимы по интенсивности и объему физической нагрузке. Для школьников занятия физическими упражнениями должны занимать 8-12 часов в неделю. Даже трех уроков физкультуры явно не хватает для компенсации дефицита физической нагрузки и удовлетворения биологической потребности растущего организма в движении.

Внеклассная спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой организации занятий спортивных секций.

Спортивные секции создаются для учащихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта. При создании спортивной секции, прежде всего, учитываются условия, позволяющие обеспечить их успешную работу: наличие спортивной базы, специализации тех лиц, которые могут проводить занятия. В каждой спортивной секции учащиеся распределяются по возрастным группам: младшая, средняя, старшая. Занятия в секциях проводятся 2-3 раза в неделю. До зачисления в секцию учащиеся обязательно должны пройти медицинский осмотр у школьного врача или в поликлинике по месту жительства.

Наряду со спортивными секциями в школе создаются группы по общей физической подготовке. В их задачу входит повышение общей физической подготовленности учащихся путем использования в занятиях с ними различных средств физической культуры и спорта, составляющих основу учебной программы по физической культуре. К занятиям в таких группах привлекаются учащиеся, которые несколько отстают в своем физическом развитии или нуждаются в дополнительных занятиях как недостаточно подготовленные к выполнению требований учебной программы.

Работа с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимает одно из важных мест в осуществлении задач физического воспитания школьников и осуществляется в группах лечебной физической культуры. Занятия в группах лечебной физической культуры проводятся с детьми, отнесенным и к специальной медицинской группе, имеющими отклонения в состоянии здоровья, которым

противопоказана усиленная физическая нагрузка. Занятия в группах лечебной физической культуры могут носить как постоянный, так и временный характер, в зависимости от заболевания.

Комплектование специальных медицинских групп производится по заключению врача и оформляется приказом директора по школе. Желательно разделение учащихся по возрастным группам: младшая, средняя, старшая. При комплектовании необходимо учитывать возраст, степень и характер заболевания, функциональное состояние и физическое развитие каждого учащегося. В группы объединяются не менее 15 учащихся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, занимаются под руководством учителя физкультуры 3 раза в неделю по 45 минут во внеурочное время. Учебный процесс в специальной медицинской группе подразделяется на подготовительный и основной. В подготовительном периоде повторная плотность не превышает 40-45%, в основном периоде возрастает до 50-55%.

При значительном количестве учащихся в специальной медицинской группе с нарушением осанки рекомендуется создание групп корригирующей гимнастики, основное направление которой - формирование навыка правильной осанки и укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости. Кроме занятий в группах лечебной физической культуры учащиеся должны использовать комплексы утренней гимнастики, составленные учителем физического воспитания, физкультурные мероприятия в режиме дня (гимнастика до уроков, физкультурные игры на переменах, спортивные часы, различные спортивные мероприятия на открытом воздухе).

Одним из важных факторов успешных занятий является самоконтроль, представляющий собой регулярное наблюдение учеников за состоянием своего здоровья в режиме дня. Ведение дневника самоконтроля учащихся оказывает учителю ощутимую помощь в планировании и регулировании нагрузок для каждого учащегося, занимающегося в группах лечебной физической культуры.

Необходим тесный контакт врача и учителя физической культуры с родителями учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Родителям необходимо сообщать учителям об эффективности занятий и сдвигах в состоянии здоровья и развитии детей. Желательно систематически проводить 1 раз в неделю специальные лекции и практические занятия.

Врачебный контроль является важной частью медицинского обслуживания и физического воспитания учащихся. Совместно с учителем физической культуры врач планирует занятия в группе лечебной физической культуры, знакомится с годовым учебным планом и планом занятий в группах, проводит врачебно-педагогический контроль, отбирает 1-2 учащихся для наблюдения за адаптацией организма к физической нагрузке во время занятий. Врач совместно с учителем физического воспитания проверяет санитарно-гигиенические условия места занятий, состояния спортивной формы и обуви, интересуется самочувствием учащихся, определяет оздоровительную значимость занятий в группах лечебной физической культуры с учетом санитарно-гигиенических условий проведения занятий, наличия навыка правильной осанки и дыхания, улучшения самочувствия.

Задача подготовки учащихся к выполнению учебных нормативов занимает одно из центральных мест в учебной деятельности по физической культуре. Реализация задачи по сдаче контрольных нормативов напрямую зависит от эффективности уроков физического воспитания, от того в какой степени учащиеся овладели практическим и теоретическим материалом учебной программы и от уровня освоения навыков, умений, качеств и знаний смог учитель физической культуры обеспечить своим учащимся. Необходимо помнить, что подготовка к сдаче учебных нормативов ведется не только на уроках физической культуры, но и на внеклассных и внешкольных занятиях по различным видам спорта.

Особое внимание требуется к учащимся с недостаточным развитием двигательных качеств и навыков. Для этой группы учащихся организуются дополнительные внеурочные занятия по подготовке к сдаче учебных нормативов. Учитель физической культуры должен для этой группы учащихся, подобрать и определить индивидуальные задания физических упражнений, исходя из индивидуальных, возрастных особенностей развития физических качеств учащихся. Необходимо также учителю физического воспитания установить прямой контакт с родителями, для осуществления контроля физического состояния учащихся, по согласованию с родителями вести дневник самоконтроля своего физического состояния.

Теоретические знания

Сообщение школьникам теоретических сведений по физическому воспитанию правомерно и необходимо потому, что без теоретических знаний учащихся невозможно решить главные задачи физического образования, составляющего сущность общеобразовательного предмета «Физическая культура».

Теоретические сведения в программе по физической культуре формируются по следующим направлениям:

- знание физической культуры и спорта;
- правила гигиены занятий физическими упражнениями;
- ознакомление с комплексом учебных нормативов;
- влияние образа жизни на состояние здоровья;
- основные методики самостоятельных занятий;
- Олимпийские игры;
- правила безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Теоретические сведения, связанные с двигательной деятельностью, влиянием физических упражнений на организм, рекомендуется сообщать при прохождении практического материала. Школьники лучше осваивают теоретический материал программы, когда при прохождении соответствующего вида движений опираются на знания из области математики, физики, биологии, при использовании на уроках информационно-коммуникативных технологий в виде презентаций. Презентации можно включить в урок (в объяснение учителя), представить в виде визуального ряда при проверке домашнего задания, что займет мало времени и даже из опыта можно сказать, что учащиеся с удовольствием на перемене посмотрят новые презентации. Зная, что работа учащихся будет востребована, они более серьезно относятся к такому домашнему заданию.

Особо следует отметить такую форму работы, как организация летнего спортивно-оздоровительного лагеря. Практика показывает, что один месяц тренировки в лагере по эффективности не уступает полугодовому периоду занятий в стационарных условиях спортивной школы. Организация работы в спортивно-оздоровительном лагере позволяет не только увеличить тренировочную нагрузку, но и обеспечить комплекс необходимых восстановительных мер. Велико значение лагеря для проведения воспитательной работы, привития таких качеств, как трудолюбие, честность, коллективизм, воля. Значительное место в работе спортивно-оздоровительных лагерей занимает физическая культура и спорт как одно из главных средств оздоровления и воспитания, совершенствования физической и спортивной подготовки, активного отдыха и укрепления здоровья учащихся. Именно в спортивно-оздоровительном лагере наиболее полно раскрываются все стороны и черты характера каждого учащегося.

Внеклассная спортивно-массовая работа в школе не может стать полноценной, если не будет сопровождаться системой школьных спортивных соревнований - спартакиад. Спартакиады являются эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта среди детей и подростков.

Спартакиады являются не только составной частью внеклассной спортивно-массовой работы, но и обогащают высокой заинтересованностью учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время. Главное в том, что правильно организованные соревнования в рамках спартакиады способствуют укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

Организаторам школьных соревнований необходимо помнить, что участию в спортивных соревнованиях любого ученика должна предшествовать спортивная подготовка. Только в этом случае соревнования будут для учащегося полезными.

Совместные действия учителей физической культуры и руководителей ОБЖ являются отличным фактором усиления физической и начальной военной подготовки учащихся старших классов. В порядке внеклассной работы руководители ОБЖ совместно с учителями физической культуры организуют подготовку и сдачу нормативов по стрельбе, метанию гранат, судей не только по видам спорта, но и, в том числе, юных инструкторов по гражданской обороне по предмету ОБЖ. Учителя физической культуры, совместно с руководителями ОБЖ осуществляют подготовку по военно-прикладным видам спорта. Их взаимодействия активно проявляются в организации внутришкольных соревнований по программе «Зарница».

В программе дней здоровья и спорта предусматриваются: подвижные спортивные игры, массовые соревнования.

Необходимо, чтобы все эти виды активного отдыха проходили без чрезмерной повышенной физической нагрузки и интересно для всех учащихся. Для подготовки и проведения дней здоровья директор школы привлекает весь педагогический коллектив школы во главе с организатором внеклассной и внешкольной работы. В рамках проведения дней здоровья привлекается родительский комитет школы, обеспечивая присутствие родителей на спортивных праздниках по плану школы. Одним из обязательных условий является обеспечение этого мероприятия медицинским обслуживанием.

Основным показателем результативности дня здоровья является массовость. Поэтому при его проведении главное внимание уделяется занятости школьников, активному их участию в запланированных видах программы. Временно освобожденные врачом от занятий физической культурой учащиеся также находятся в составе класса на местах проведения спортивных мероприятий, что положительно скажется и найдет достойное применение полученных знаний и навыков в дальнейшей жизнедеятельности учащихся, повышении уровня учебной и внеклассной физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Таким образом, главным направлением в проведении любых физкультурно-спортивных и других мероприятий должно быть живое, заинтересованное участие самих школьников. Данная работа по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий не должна быть стихийной, бесконтрольной. Ее следует систематически направлять администрацией, учителями физического воспитания, в данную работу должен включиться весь педагогический коллектив школы. Эта работа станет более плодотворной, если она будет тесно связана и подкреплена внешкольными формами физического воспитания самих учащихся.