Муниципальное Бюджетное Образовательное Учреждение

 «Первомайская средняя общеобразовательная школа»

ДОКЛАД:

«Роль физической культуры в развитии школьника».

 учитель физической культуры

Жеребцова Е.Е.

п Первомайский

2013

Система физического воспитания в образовательном учреждении, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств, а также развивать мотивацию к самостоятельным занятиям спортом, помогать ребенку лучше осваивать программный материал.

У грамотного педагога урок всегда продуман и сбалансирован. В течение урочного времени учитель, грамотно организуя урок, добивается стопроцентной занятости обучающихся. Таким образом, учитель стремится  к тому, чтобы урок физической культуры для учеников стал любимым и эффективно «работал» на их здоровье. Физическая культура должна стать естественной потребностью и частью образа жизни учеников.

Основная цель работы: повысить уровень физического и психического состояния учащихся до величин, гарантирующих им стабильное здоровье, а также приобщение обучающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Методика и средства достижения этой цели:

Двигательные нагрузки на занятиях должны дозироваться. На уроках строго следить за темпом и длительностью выполнения упражнений, за частотой сердечных сокращений *(последняя должна соответствовать уровню, оптимальному для определенного вида упражнений, и возрасту ребенка)*.

Процесс занятий по физической культуре  должен иметь циклический характер. Исходя из этого, все упражнения  группируются  в  определенные циклы. Каждый цикл составляет либо один урок, либо повторяется на одном уроке несколько раз.

В перерывах между циклами обязательны паузы, во время которых  снижается нагрузка. Если же цикл упражнений составляет целый урок, то во время пауз *(между упражнениями)* вообще не должно быть никакой нагрузки. Это необходимо для того, чтобы в этот период организм смог полностью восстановиться. Понятно, что чем больше интенсивность нагрузки, тем продолжительнее паузы.

На уроках необходимо исключить однообразие.  Обязательно подбирать упражнения таким образом, чтобы они оказывали воздействие  на весь организм в целом.

           В структуру урока обязательно вводить элементы оздоровительной физкультуры, которые заключаются либо в обучении детей приемам закаливания и самомассажа, либо в дыхательных упражнениях,  способствующих развитию координации и т.д.

Известно, что выносливость, сила, ловкость, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки, путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма школьника к физическим нагрузкам.

В процессе работы с детьми я поняла, насколько важно дифференцировать содержание, объем и интенсивность физических нагрузок школьников в связи с их биологическим *(а не паспортным)* возрастом, индивидуальными моторными способностями и возможностями.

Поэтому занятия физкультурой я  строю по следующим правилам:

от простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного - к неизвестному.

Велико значение психологического настроя на занятиях физкультурой. Медицине с самых древнейших времен были известны теснейшие взаимоотношения психического и физического здоровья. Убеждена, что уверенность в необходимости и пользе занятия физкультурой являются мощным подспорьем организму.

Доказано, что эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу. Поэтому я всегда поддерживаю в учениках  веру в свои силы и  результат. Исходя из этого, использую технологию программирования результата, учу своих воспитанников анализировать свое физическое развитие, делать выводы, оценивать результат и ставить новые задачи. Результатами своей работы я довольна: в классах, где я работаю, нет неуспешных учеников.

Урок физкультуры позволяет проверить ребенка, что называется, во всех направлениях, выявить его сильные и слабые стороны, причем слабые, естественно, подтянуть. Кроме того (из личного опыта), спорт и физкультура в частности могут коренным образом изменить жизнь и судьбу человека. Представьте себе, ребенок плохо учится в школе, но вдруг на областных соревнованиях стал прзёром. В этот самый момент у него начинается новая жизнь. Меняется самооценка, появляется авторитет среди одноклассников, наконец, ребенок познает вкус победы, манящий вкус! Он широк по своему спектру. Наука побеждать — она одна на все случаи жизни, в физике и в физической культуре, она вырабатывает умение ставить цель и ее добиваться. Значит, урок физкультуры способствует не только развитию мускулатуры, но и становлению характера. Ребенок берет в руки учебник, желая самоутвердиться и дальше. И это только маленький психологический момент.

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций, проведения конкурсов, соревнований и т.д. Спортивные соревнования среди младших школьников обычно проводят также по знакомым детям подвижным играм и по другим упражнениям учебной программы, не вызывающим у школьников чрезмерных физических напряжений.

В средних и старших классах соревнования проводятся по различным видам спорта – волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика, настольный теннис, футбол, регулярно проводятся «Дни здоровья».

Здоровье и физическая подготовленность детей – важнейшие слагаемые здоровья физического потенциала нации. Проблему всеобщего физического образования и физической культуры надо решать, прежде всего, и главным образом через школу. В школьном возрасте нужно успеть воспитать мотивацию и потребность в занятиях физическими упражнениями, обеспечить физкультурную грамотность каждого.

Вот поэтому роль школьного учителя физкультуры огромна и ответственна на пути к оптимизации физического воспитания.