**Основные аспекты системы работы над уровнем физической подготовленности обучающихся**

План:

1. Мониторинг состояния физической подготовленности.
2. Пути совершенствования физической подготовленности обучающихся (из опыта работы)
3. Внеклассная работа по физической культуре и спорту: достижения и проблемы.

1.

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования. Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей, молодёжи в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости. За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. За период обучения в школе число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5 – 2 раза, нервными болезнями – в 2 раза, с аллергическими болезнями – в 3 раза, с близорукостью – в 5 раз.

Заметно возросла заболеваемость подростков: по результатам профилактических осмотров различные заболевания регистрируются у 94,5% подростков. Распространённость заболеваний, ограничивающих выбор профессий, достигает 3%. Более 35 % юношей непригодны к службе в армии.

Проблема ухудшения здоровья школьников не обошла стороной и нашу школу. Это можно проследить, проведя мониторинг состояния здоровья детей с 1 по 11 класс.

Начальные классы: основная группа-89%, подготовительная группа-9%, специальная медицинская группа- 1%.

Среднее звено: основная группа - 83%, подготовительная группа- 8%, специальная медицинская группа - 9%. Старшие классы 9-11: основная группа -72%, подготовительная группа 26%, специальная медицинская группа - 1%. И так мы видим, что состояние здоровья к старшим классам ухудшается, и причиной этому является несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Наиболее агрессивными факторами, которые на современном этапе значимо влияют на формирование здоровья школьников, являются следующие:

1)Высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация процесса обучения, а также дефицит времени для усвоения информации являются выраженными психотравмирующими факторами для школьника, что в сочетании с уменьшением продолжительности сна и прогулок, снижением физической активности оказывает стрессовое воздействие на развивающийся организм.

2) Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников, является низкая двигательная активность. **Д**ефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников – 75-85%. Уроки физического воспитания лишь в малой степени (на 10-18%) компенсируют дефицит движений, что явно недостаточно для профилактики отклонений в состоянии здоровья.

3) Значимой причиной ухудшения состояния здоровья школьников является недостаточная адекватность современной системы гигиенического обучения и воспитания по формированию у детей и подростков умений и навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.

С первого класса мы начинаем знакомить детей с правилами личной гигиены, рассказываем о технике безопасности и о правилах поведения на уроках физической культуры, так же в течение всего времени обучения объясняем профилактику плоскостопия, значение правильной осанки, и влияние неправильной осанки на организм человека.

2.

Материал по формированию знаний учащихся, связанных с различными аспектами физической культуры и спорта, включён в программный материал при прохождении уроков физического воспитания учащихся всех классов общеобразовательных учреждений.  
      Это достаточно большой объём, который должен быть доведён до каждого учащегося. Сделать это непросто, учитывая тот факт, что у учителя время ограничено рамками урока физической культуры. За это время необходимо обучать учащихся основам техники различных видов спорта, развивать у них двигательные качества, давать знания об особенностях физкультурно-спортивной деятельности, задания для самостоятельной двигательной деятельности вне стен общеобразовательного учреждения.  
      Сообщение знаний — один из важнейших аспектов обучения учащихся способам физкультурно-оздоровительной деятельности. Без точного представления о данном виде деятельности, целях, методах приобретения навыков, способах использования в разнообразных ситуациях этих навыков физкультурно-оздоровительной деятельности невозможно успешно усвоить раздел.  
      Сообщать учащимся знания по данному разделу необходимо в соответствии с возрастными особенностями. Заметим, что потребность в самовоспитании наблюдается только у небольшой части ребят. Поэтому знания должны преподноситься в форме, которая способствовала бы повышению интереса. Значимость знаний для юношей, определяется стремлением занять соответствующее место в будущей взрослой жизни. В этой связи необходимо показать важность физкультурно-оздоровительной деятельности для будущей профессии. Полезно подкреплять теоретические положения конкретными примерами из жизни людей, пользующихся авторитетом у молодёжи.

Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.   
 К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому задача учителей физического воспитания - разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей.  
 Как показывает практика, у детей с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающихся физической культурой и спортом, повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Большую часть уроков мы проводим на свежем воздухе. Весной и осенью уроки проводятся на стадионе, где дети осваивают все разновидности бега: от скоростного до кроссовой подготовки. Также в проведение уроков на свежем воздухе включаются подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. В зимнее время проводятся уроки лыжной подготовки, что является основной частью закаливания организма, способствует развитию выносливости, быстроте реакции и ловкости. Сочетая занятия физической культурой с общефизической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение. Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем ее в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств. Степень развития физических качеств и определяет качественную стороны двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности.  
 Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств, способствует успешному освоению двигательных навыков.  
 Например, чем лучше у подростка будет развита быстрота, тем быстрее он будет пробегать короткие дистанции, быстрее сможет вести мяч, играя в футбол, быстрее перемещаться в любых других играх, то есть высокий уровень развития быстроты будет положительно сказываться на выполнении конкретных физических упражнений. Тоже можно сказать о развитии силы и выносливости. Следовательно, развивать эти качества нужно в первую очередь в плане общей физической подготовки, используя для данной цели соответствующие наиболее эффективные средства: к ним относятся игровые виды спорта, так как в них наибольшим образом развиваются быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость.  
 Таким образом, развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки.  
Испытания проводились на уроках физической культуры, чтобы не нарушать привычный ход школьных уроков, не создавать новых условий, не возбуждать учеников. За один урок проверялись все ученики по одному виду. Возьмём, к примеру, нормативы по ГТЗО: 27% учащихся превысили нормы и сдали на « отлично», 60% сдали на «хорошо», остальные не сдали, либо совсем не принимали участия по состоянию здоровья.

Содержание учебной программы по физической культуре органически связано с тестами. Но смысл уроков не должен сводиться к непосредственной подготовке и сдаче норм. Фундамент в виде общей физической подготовки, вооружение каждого ученика необходимыми знаниями и умениями обеспечивает программа, которая реализуется на обязательных уроках.

3.

Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы, турслеты. Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и пра­вил поведения в походе. В походе дети приобретают первона­чальные навыки по туризму (ориентирование на местности, орга­низация места отдыха, приготовление пищи и т.д.).   
 В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видахфизкультуры и спорта. Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, школьные спартакиады, соревнования, «дни здоровья», олимпиады, кроссы и др. Для повышения уровня физической подготовленности учащихся проводятся тренировочные занятия, учащиеся вовлекаются в различные внешкольные, городские мероприятия. Дети с ослабленным физическим здоровьем привлекаются к судейству соревнований.  
Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в режиме учебного и продленного дня, а также в форме внеклассной работы. К первым относятся, непосредственно, урок физкультуры, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене, в продленке.Достижениями нашей работы являются победы и призовые места на городских соревнованиях и олимпиадах.

Также, благодаря администрации школы, мы не испытываем нехватку в оборудовании, а периодически его пополняем. А проблемой я считаю то, что в нашу школу не идут работать тренера из-за удаленности микрорайона, месторасположения, как бы, «на задворках цивилизации», что является типичной проблемой всех маленьких поселков города. И ещё немаловажную роль играет нехватка еще одного спортивного зала.