

Тема: «Роль уроков физкультуры в формировании гармонически развитой личности»

«Мы хотим всесторонне развить человека, чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке - словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, чтобы параллельно всем физическим качествам правильно развивались и умственные его качества».

А.В. Луначарский

«Умный в гору не пойдёт - умный гору обойдёт» - гласит русская пословица. «Сила есть - ума не надо» - утверждает народная мудрость. Чтобы гору обойти нужна ли сила, сноровка, выносливость? Под силу ли это сделать каждому? Есть ли связь между физическим и моральным здоровьем? Эта мысль мучает не только меня, но и каждого здравомыслящего человека. Кто спорит - быть сильными хорошо и престижно, ведь физическая сила - один из показателей здоровья, кроме того, она создаёт уверенность в себе позволяет справиться с работой, требующей значительных физических напряжений. Наконец, сильный человек способен постоять за себя, когда это необходимо. Может быть, это нужно только мужчинам и юношам? А нужна ли физическая подготовка девочкам, девушкам и женщинам? Ответ однозначен - нужна! Как это воплотить в жизнь, как сделать, чтобы сила была использована человеком только при необходимости. Как сделать чтобы физические нагрузки для девочек и девушек сделали их красивее, элегантнее, и уверенными в себе?

Решение поставленных вопросов я вижу в одном: это роль уроков физкультуры в формировании гармонически развитой личности.

Всестороннее развитие физических способностей человека осуществляется в процессе физического воспитания. Физическое воспитание - это длительный процесс, имеющий целью воспитание здоровых, жизнерадостных, всесторонне развитых учащихся.

Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм человека, обеспечивает хорошее здоровье и необходимую физическую подготовку. Сейчас каждому необходимо не только знать, но и хорошо понимать, каким образом движение воздействует на организм. Очень важно выработать у себя сознательную и ежедневную потребность в физических упражнениях, такую же, как потребность в еде, работе, сне. Ведь не секрет, что есть школьники, стремящиеся получить освобождение от уроков физической культуры, и вместо этого посмотреть любимую передачу, а то и просто подольше поспать.

Что же могут дать физические упражнения для развития силы, выносливости, красоты движений, а, в целом, для укрепления здоровья? Перед тем, как ответить на этот вопрос, надо уточнить - а что такое здоровый человек? Конечно, это, прежде всего, человек, не имеющий серьёзных заболеваний, наделённый хорошей умственной и физической работоспособностью, закалённый, не боящийся простуды, стройный и сильный.

К настоящему времени наукой доказано, что регулярные физические нагрузки усиливают работу сердца, кровеносных сосудов, органов дыхания, повышают обмен веществ, укрепляют нервную и костно-мышечную системы. Большая ценность физических упражнений состоит ещё и в том, что, выполняя их, школьник не только укрепляет своё здоровье. Но не стоит забывать и о том, что физические упражнения улучшают внешний вид человека. У кого есть искривления позвоночника, сутулость, узкие плечи, тем систематические занятия физкультурой и спортом помогут устранить нарушения осанки. Кому из девочек не хочется иметь красивую фигуру, а мальчикам - широкие плечи, хорошо развитую мускулатуру, которую можно развить на уроках гимнастики! У физически развитых людей более эффективно работают внутренние органы, и, прежде всего, сердце, кровеносные сосуды и лёгкие. Поэтому у них и хорошее самочувствие, бодрое, жизнерадостное настроение.

На своих уроках я особое внимание уделяю осанке и её значению для здоровья. Так как сегодня мы замечаем, что большая наша часть учеников страдает искривлением позвоночника, и возникает острая необходимость для устранения, пусть не в полной мере, этой проблемы. На уроках я знакомлю с критериями, по которым можно определить, правильная ли у нас осанка или

нет. Так же знакомя с факторами, от которых зависит осанка, профилактирующими упражнениями и с упражнениями для лечения заболевания вызванных нарушением в позвоночнике.

Физические упражнения помогают также и в учёбе. Регулярные занятия физической культурой и спортом, особенно на свежем воздухе, укрепляют здоровье и повышают закаленность организма. Учащиеся, постоянно занимающиеся физическими упражнениями, не боятся резких охлаждений, меньше болеют простудными заболеваниями. Поэтому они реже пропускают уроки в школе и не отстают в учёбе. Под влиянием физических упражнений улучшается физическое развитие, увеличивается объём грудной клетки и становятся более глубокими вдох и выдох, возрастает содержание гемоглобина в крови. Всё это способствует лучшему питанию нервной системы и особенно головной мозга кислородом. Поэтому повышается не только физическая, но и умственная работоспособность.

Но не секрет, что многие ученики, имея очень низкие знания по предметам, имеют высокую физическую подготовку. Проанализировав этот факт, я пришёл к выводу, что в каждом человеке заложены определенные таланты, и они проявляются в своей среде. Чтобы утвердить свой авторитет среди своих преуспевающих сверстников по другим предметам, эти ученики с особым упорством лидируют в физической подготовке. Это укрепляет их авторитет и достоинство среди других учащихся. На конкретном примере можно показать следующее: ученик 8 класса имеет по всем предметам очень низкие знания, но при этом участвует во всех спортивных мероприятиях, является победителем школьного кроссового забега на 500 метров среди мальчиков, постоянно принимает участие в соревнованиях, проводимых на сельском уровне, имеет более 20 грамот и дипломов. Учащийся 6 класса - обучается по адаптированной программе, но при этом физически очень хорошо развит, и уже сейчас в нём проявляются задатки участника всех школьных и районных соревнований. Делая вывод, я могу с уверенностью сказать, что уроки физической культуры способствуют воспитанию человеческого достоинства, и это позволяет учащимся в своем коллективе чувствовать себя не униженными, а равными среди своих сверстников, а также стимулируют и воспитывают культуру и нравственные качества ребёнка.

Каждый человек хочет быть здоровым и сильным, смелым и выносливым. Состояние здоровья человека зависит от того, занимается ли он физическими упражнениями, закаливанием, правильно ли распределяет своё время. Чтобы дети успели за день много сделать: выполнить домашнее задание, погулять, помочь по дому, почитать, поиграть, нужно научить их правильно распределять своё время, т.е. соблюдать режим дня. На своих уроках я объясняю, что неправильно построенный распорядок дня или частые его нарушения вредно сказываются на здоровье и работоспособности школьников. Слабое физическое развитие, повышенная утомляемость, вялость и апатия, нервозность и плохое поведение – это, как правило, следствие неправильного режима дня школьника. В суточном бюджете времени следует выделять следующие основные компоненты режима дня: учебные занятия в школе и дома, сон, внешкольные занятия, отдых, личная гигиена, питание, пребывание на воздухе, занятия физической культурой и спортом, то есть соблюдение режима труда и отдыха. Всё это формирует здоровый образ жизни.

В повышении культуры ученика большую роль играют народные игры. Нынешние ученики имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России и физической подготовки их предков.

Для преодоления этого недостатка я внедряю русские народные игры и развлечения в программу по физической культуре для младших школьников, особенно если учесть, что живём мы в сельской местности.

Хотелось бы более подробно остановиться на нескольких играх, которые пользуются наибольшим спросом у ребят. Игра «Лапта». Сама игра очень подвижна, быстра, прекрасно развивает координационные способности, скоростные качества, развивает глазомер, реакцию, меткость, силу, умение броска, коллективную и индивидуальную взаимовыручку. Я постарался лапту приспособить под соревнования. На уроках бывает, когда в конце урока играем в лапту, дети после окончания всегда спрашивают: «А кто победил?» И мне пришлось задуматься на том, чтобы проводить эту игру в виде соревнований между классами, и ребята очень хорошо восприняли эту идею. Особенно часто мы применяем её на летних оздоровительных площадках, когда сама погода требует больше времени проводить на свежем воздухе. Поэтому, когда мне предложили вести кружок, я сразу же остановил своё внимание на таком виде игр, как «Лапта». Разработала план работы и с этого учебного года мы

занимаемся этой интересной игрой. Одним из достоинств является то, что в игре принимают активное участие дети с нарушенной координацией движения.

Одним из основных мероприятий, проводимых на свежем воздухе, игра «Зарница», которая не только позволяет поиграть на природе, но также и содействует повышению у учащихся дисциплинированности, организованности, формирует необходимые физические и моральные качества, которые присущи человеку физически развитому, выносливому, решительному, смелому, обладающему крепкими нервами.

В течение своей работы учителем физкультуры я провожу большую внеклассную работу, готовлю команды на соревнования. Постоянно принимаем участие в соревнованиях по мини-футболу, лапте на муниципальном и региональном уровне; лыжным гонкам, лёгкой атлетике и занимаем призовые места. Порой мы не занимали первых мест, но ребята чувствовали, что их физическая подготовка не уступала подготовке ребят из других школ района. Каждая новая победа вдохновляла их и приносила моральное удовлетворение. В последнее время всё чаще рождаются новые интересные формы работы по подготовке подрастающего поколения к жизни, к труду, к защите родины. И как правило это происходит в школах, где учителя решают задачи воспитания в тесном контакте. Это не только уроки, а и внеклассная работа по Военно-патриотическому воспитанию. Так как я работаю ещё и преподавателем ОБЗР, то мне приходится планировать свою работу, совмещая два направления; спортивное и военно-патриотическое. В этом году мной были проведены следующие мероприятия: «Осенний марафон», «Азбука безопасности», «Мама, папа, я - спортивная семья», акция по пропаганде ЗОЖ «Спорт- вместо наркотиков», «Осенние забавы», «Быстрее, выше, сильнее», «Здоров будешь - всё добудешь», «Зарница», и многие другие. Но на этом моя внеклассная работа не останавливается и сейчас идет подготовка к апрельскому Дню здоровья, и спортивному празднику, посвященному Дню победы, который планируется совместно с администрацией поселения.

Обобщая опыт своей работы, проанализировав уроки и внеклассные мероприятия, я пришла к выводу, что для поднятия физического уровня школы мне необходимо решать следующие задачи:

1. Возродить спортивные традиции такие как «Дни здоровья», «Школьные Олимпийские игры», Дни прыгуна, бегуна. Тематические спортивные праздники, посвященные знаменательным датам.
2. Разработка и проведение спортивных праздников и мероприятий с целью привлечения детей к занятиям в спортивных секциях.
3. Проведение как можно больше спортивных состязаний совместно с родителями.

Поставленные задачи я смогу выполнить только тогда, когда эта работа для достижения своей цели будет проводиться совместно с общественностью и школьными организациями. А мне здоровья и энергии пока ещё хватит.

Физическая сила – это не только преимущество перед другими. Это ещё и ответственность перед собой за тех, кто слабее тебя. И конечно же, добрая физическая сила должна сочетаться с нравственными качествами человека, его интеллектом. Об этом я всегда помню и стараюсь на этом принципе воспитывать подрастающее поколение.