

Современный урок физической культуры. Каким он должен быть?

A modern lesson in physical education. What should it be?

Авторы: Сидakov Н.А. Богатырев А.Р. Китов М.Н, учителя физической культуры
МКОУ «ОЛИ а.Хабез им. Хапсироковой Е.М»

E-mail: nazir.sidackov@mail.ru, kitovmuhamed@mail.ru, artur3090@yandex.ru

Аннотация: Повышение эффективности физического воспитания возможно только на основе дальнейших разработок теории физического воспитания детей школьного возраста, и, прежде всего, теории построения содержания школьной программы. Научить детей сознательно относиться к выполнению физических упражнений, знать свой организм – вот задачи современных уроков физкультуры.

Ключевые слова: физическая культура, современный урок, учитель, новый подход

Annotation: Increasing the effectiveness of physical education is possible only on the basis of further developments in the theory of physical education of school-age children, and, above all, the theory of constructing the content of the school curriculum. To teach children to consciously concern themselves with performing physical exercises, knowing their own organism - these are the tasks of modern physical education lessons.

Keywords: Physical culture, modern lesson, teacher, new approach

Радует, что в настоящее время государство и правительство обратило особое внимание на проблемы школы. Национальный проект «Образование» успешно осуществляется в России. И все это служит одной цели – повышению качества знаний обучающихся, чтобы в дальнейшем выпускники могли стать конкурентоспособными во взрослом мире.

Проблема качества образования в школе существовала, наверное, всегда. Какими только методами, с помощью каких только реформ не пытались ее решить. В современной школе существует множество технологий, используемых на уроках. Но у каждого учителя эти технологии перерабатываются и приобретают свои черты. Одни из учителей добиваются прекрасных результатов, другие, используя в своей работе те же методики, никак не могут достичь каких-либо значимых успехов.

Вот поэтому главная задача школы и учителя - способствовать созданию на уроке такой атмосферы, в которой бы каждый ученик почувствовал необходимость обучения. А как же это сделать? Каким же должен быть учитель в этом стремительно меняющемся мире?

Повышение эффективности физического воспитания возможно только на основе дальнейшей разработки теории физического воспитания детей школьного возраста, и, прежде всего, теории построения содержания программы. Научить детей сознательно относиться к выполнению тех или иных физических упражнений, знать свой организм – вот задачи современных уроков физкультуры. От этого, в конечном счете, зависит и будущая физическая деятельность человека. Сможет ли он самостоятельно заниматься спортом, приживутся ли в его семейном быту занятия физкультурой. Это и есть новый подход к данному учебному предмету.

Школьная программа физического воспитания пытается уравновесить две составные части физкультуры, а именно урок и внеклассные формы.

Физкультура – это не только умение метко бить ногой по мячу или быстро бегать, это сила и энергия, настроение детей, при которых и учеба легко дается и работает с огоньком; это здоровье ребенка, которое складывается из очень многого – правильного режима дня и питания, рационального досуга. Требования к современному учителю высокие.

Учитель физкультуры должен быть хорошим организатором. Ему нужна широкая разносторонняя подготовка. Проблемой выросшей в наши дни до глобальных размеров, является недостаточная двигательная активность детей.

Отсюда берут начало многие болезни, отсюда идут многие беды школьной физкультуры. Далеко не все нынешние школьники достаточно физически развиты. Ребенок дошкольного возраста двигается почти непрерывно. С поступлением же в школу эта активность сокращается почти вдвое. Уроки, домашние задания, телевизор, компьютер забирают все дневное время.

Исследования показывают, что младший возраст – самый благоприятный для формирования основных двигательных умений, развития двигательных функций, для воспитания интереса к физической культуре.

Не менее важная проблема – повышение эффективности физического воспитания, улучшение качества знаний. Для этого и учителю, и родителям необходимо знание возрастных закономерностей развития моторики детей и подростков, чтобы не упустить самое благоприятное время, использовать его для поднятия общего уровня развития ребенка, да и для роста его спортивных результатов. Самые существенные изменения двигательного аппарата ребенка происходят в возрасте 8 – 12 лет.

Главные задачи в школе надо успеть, как можно полнее решить именно за 5 – 7 лет обучения детей, иначе будет упущено самое продуктивное время для развития двигательных возможностей школьников.

Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера. Особое значение статистические упражнения имеют для выработки и сохранения правильной осанки.

Что касается двигательного качества – выносливости, дети этого возраста мало приспособлены к динамической работе. А вот к 14 годам выносливость школьников составляет 50 – 70 %, а к 16 годам – около 80 % выносливости взрослого человека. Вместе с тем выносливость зависит от состояния здоровья, степени тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а также от наступления активных фаз полового созревания, когда выносливость может даже снижаться.

Подростковый возраст – это важнейший период, когда с помощью физкультуры можно значительно поднять не только общефизическую подготовку, но и уровень силы, выносливости. Но в этот же период идет биологическая перестройка детского организма. Необходима строгая постепенность в планировании физических нагрузок подростков. За счет интенсивного развития быстроты движений подростки очень хорошо адаптируются к скоростным нагрузкам и могут показывать отличные результаты в беге.

Много, очень много проблем у современного учителя физкультуры. От него, помимо больших знаний и умений, широкого кругозора и энтузиазма, требуется и истинное чувство любви к детям. Настоящий педагог каждое утро идет к детям как на праздник, с запасом свежих сил, новых идей и нерастраченных чувств.

Исходя из всего сказанного, в программу должны быть, заложены задачи, отвечающие требованиям времени. Такими задачами предмета являются: на основе укрепления здоровья обучающихся, воспитания их личности, повышения двигательной подготовленности – развить основные двигательные качества; обучение жизненно важным навыкам, а также умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями; формирование интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой. Решение данных задач должно содействовать внедрению физической культуры в повседневный быт обучающихся, а также сдаче нормативных требований школьной программы.

Список используемой литературы:

1. Барышников Ю.А. Уроки физической культуры в 9 – 10 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, И.А. Водяникова и др. – М.: Просвещение, 1987.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2004