ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Н.М.Блохина

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Сасыколиим.Г.Г.Коноплёва»

Физическое воспитание есть целенаправленная, четко организованная ипланомерно осуществляемая система физкультурной и спортивной деятельностидетей. Она включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятийфизической культурой, спортом, военно-прикладной деятельностью, гармоничноразвивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей инравственностью. Цель физического воспитания состоит в гармоничном развитиитела каждого ребенка в тесном, органичном единстве с умственным, трудовым,эмоционально-нравственным, эстетическим воспитанием. В комплексной программефизического воспитания учащихся I—XI классов общеобразовательной школы косновным задачам, вытекающим из основной цели, отнесены: укреплениездоровья, закаливание, повышение работоспособности; воспитание высокихнравственных качеств, потребности в систематических физкультурныхупражнениях; понимание необходимости физической культуры и заботы о здоровье;стремление к физическому совершенствованию; готовность к труду и защитеОтечества; приобретение минимума знаний в области гигиены, медицины,физической культуры, спорта, военно-прикладной деятельности; обучениедвигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях; развитиедвигательных качеств. Задачей физического воспитания является такжеэстетическое развитие детей красотой человеческого тела, особенно в процессегимнастических и атлетических упражнений, в игровых и состязательныхситуациях. Физкультурные и спортивные занятия помогают преодолениютрудностей в период полового созревания подростков, борьбе за трезвость средишкольников, против употребления наркотиков, токсических средств и курения табака.

В учебных заведениях физическое воспитание осуществляется в процессе учебных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, которые проводятся в соответствии с разработанными и утвержденными положениями. В основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы подчеркнуто, что очень важно воспитывать молодое поколение физически развитым, закаленным.

Физическая культура в школьном возрасте имеет особенно большое значение для формирования необходимых в жизни двигательных умений, навыков, овладения основами их практического использования в разнообразных условиях двигательной деятельности. В обучении двигательным действиям в этом возрасте можно выделить этапы, благоприятные для быстрого и полноценного освоения новых двигательных действий. В процессе направленного использования этой особенности создаются наилучшие условия для всестороннего развития двигательных качеств. Приобретенные в школьном возрасте двигательные умения и навыки, а также физические, интеллектуальные, волевые и другие качества становятся базой для быстрого и полноценного овладения профессионально-трудовыми, воинскими и другими специальными двигательными действиями, дальнейшего физического совершенствования в зрелом возрасте. Не меньшее значение имеет вклад школьного физического образования в развитие личности молодых людей, формирование их мировоззрения и жизненной позиции, морального облика, интеллектуальной и эстетической культуры, волевой устремленности.

Многообразная практика использования физической культуры в школьном возрасте направлена на физическое совершенствование подрастающего поколения. Вместе с тем она должна служить целям обеспечения здорового образа жизни, быта и культурного отдыха, поддержания высокого уровня работоспособности в учебных занятиях и успешного осуществления других видов деятельности. Весь процесс достижения этих целей необходимо связывать со всесторонним развитием личности.

Главные формы физического воспитания школьников составляют: - уроки физкультуры, - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня.

Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры, которые оказывают содействие решению воспитательно-оздоровительных задач.

Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские года. Играя дети, усваивают жизненно необходимые двигательные навыки и умения, в них вырабатывается воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Основными механизмамифизического воспитания являются: физкультурно-спортивная деятельность, системаотношений в процессе этой деятельности и возникающее на ее основе духовноеобщение. Благодаря физкультурно-спортивной деятельности крепнут мышцы,укрепляются костная, нервная, сосудистая системы, растет сопротивляемостьорганизма заболеваниям, оттачиваются физические способности, повышаетсяуровень морально-психологической устойчивости. В ней проявляются и закрепляются такие черты характера, как выдержка, упорство, самопреодоление исамодисциплина, настойчивость и трудолюбие. Система отношений, какрезультата хорошо организованной физкультурно-спортивной деятельности,воспитывает нравственные качества: коллективизм, иммунитет противиндивидуализма и эгоизма, самоотверженность и взаимовыручку,сдержанность скромность в победе, достоинство в поражении. Общениеудовлетворяет духовную потребность в другом человеке, в освоении опытатоварищей, формирует общественное мнение, объединяет детей в полезномиспользовании свободного времени.Деятельность, отношения и общение в физкультурно-спортивной работе с детьми педагогически стимулируются. Главным стимулом деятельности для ребенкаявляется стремление развить физические силы, сохранить здоровье, бытьполезным и активным членом демократического общества, оказывать помощь людямблагодаря приобретенным физкультурно-спортивным умениям и навыкам.

 С этимистимулами сочетается естественное стремление детей к деятельности,подвижности, активности, которое лучше всего реализуется в общественнозначимых формах физкультуры и спорта. В стимулировании детей к занятиямфизкультурой имеет значение и то, что их результатом бывает ощущение приливасил и бодрости, переживание физического удовольствия. Дети постепенно развиваютв себе эстетическое чувство, способность наслаждаться красотой человеческоготела и созидать красоту. Переживание радости победы над внешними препятствиямии собственными слабостями рождает у школьников стремление к труду и борьбе.

Горечь поражения побуждает к новым и новым попыткам добиться успеха иутвердиться в собственном и общественном мнении. Физкультурно-спортивнуюдеятельность ребят стимулирует и здоровое честолюбие, желание бытьпопулярным в кругу товарищей.

Школа может осуществить правильное физическое воспитание детей при наличиитесного контакта в работе с родителями. Условия жизни ребенка, питание,режим, использование естественных факторов природы, физические упражнения иигры — все эти средства физического воспитания могут быть использованы нетолько школой, но и родителями.

От степени активности родителей во многом будет зависеть физическое развитиедетей. Большинство родителей заинтересовано в том, чтобы их дети рослиздоровыми и физически развитыми.

Список литературы:

1. Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей школьников. – К.: Рад.шк., 1980. – 103 с.

2. ЗациорскийВ. М. Основы спортивной метрологии.— М.: Физическая культура и спорт, 1979.—152 с.

3. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред., Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

4. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И.Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999. – 374 с.

5. Фомин Н.А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1972.—256 с.

6. Н. В. Савин «Педагогика», - М., «Просвещение», 1978 - 28с.