

Уроки физической культуры с применением технологий оздоровительной направленности

Косбармаков Адиль Дюсенбаевич
преподаватель физической культуры
КГП на ПХВ "Колледж информационных технологий"

Цель физкультурного образования – всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности – самореализация человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоение им других ценностей физической культуры.

Специфика любого вида образования заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек. Наука о физкультуре возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков через развитие двигательных возможностей и функций человека к формированию его личности и поведения.

Развитие науки и передовой практики физкультурного образования значительно расширило представление о роли двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека.

Никто не может сравнить с преобразующей силой физической культурой. Эта сила делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические

изменения в организме, но в значительной мере определяет выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Постоянные занятия физическими упражнениями увеличивают жизненную емкость легких, подвижность грудной клетки, улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. И добиваться этого можно на уроках физкультуры. Физическая культура – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной функции организма – мышечному движению.

Уроки физкультуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

Современная школа с ее учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья. В своей работе я основываюсь на современные психолого-педагогические теории, воспитания и развития личности, используют активные методы обучения и воспитания. Принципы деятельностного и личностного подходов заключаются в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством в области телесного и духовного совершенствования.

На примере одного урока по гимнастике с применением технологии оздоровительной направленности, я попробую показать и раскрыть свои методические разработки.

Место проведения: спортивный зал.

Актуальность работы

На современном этапе развития образования улучшить ситуацию по оздоровлению детей поможет переход от авторитарных, групповых подходов в

физическом воспитании учащихся к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях. Лично-ориентированный подход в системе физического воспитания не стал еще для многих учителей физической культуры нормой в своей работе. Практика испытывает потребность в разработке методик проведения уроков, носящих научно обоснованные, апробированные традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания.

Цель: овладения основами физкультурной деятельности личностно-ориентированной оздоровительной направленности.

Задачи:

1. формировать знания и навыки к практическим действиям, направленных на сохранение здоровья;
2. обеспечивать необходимой информацией для формирования стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
3. формировать представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Работа школы сегодня направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся, где реализуются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:

- Воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.
- Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации, а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.
- Оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее распространенных заболеваний, а также улучшение таких необходимых качеств, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

Методика проведения разминки

Разминка во вводной части уроков гимнастики имеет особое значение. Благодаря правильному подбору комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей происходит последовательное воздействие на различные группы мышц. Особое внимание уделяется растяжке мышц тела, в том числе по системе “стретчинг”. Очень медленно сгибая и разгибая конечности туловища, занимающиеся удерживают части тела от 5 до 10 секунд. Польза “стретчинга” заключается в том, что в

мышцах при растягиваниях и удерживаниях активизируется процесс кровообращения и обмена веществ. Наиболее эффективен “стретчинг” при работе в парах, т.к партнер усиливает нагрузку на мышцах. Но при этом учащийся должен полностью доверять своему партнеру, поскольку растягивание мышц не должно достигать острых болевых ощущений. Во время разминки так же уделять особое внимание правильному дыханию. Например: и.п. сидя на матах руки вверх, партнер сзади, руки на спине первого. Насчет раз – глубокий вдох, два, три, четыре – наклоны вперед с помощью партнера с захватом руками голени и выдохом. Удерживать 2-3 секунды. Пять, шесть, семь, восемь – и. п. с глубоким вздохом. Повторить 5–7 раз.

После разминки я обычно использую расслабляющие упражнения и метода релаксации на 2-3 минуты в положении лежа на матах с закрытыми глазами.

В основной части регулярно применяю систему силовой оздоровительной тренировки “изотон”.

Методика и организация основной части урока

В связи с тем, что в стандартных рабочих планах по гимнастике использовано недостаточное, с моей точки зрения количество элементов и упражнений, я, расширил рабочую программу на базе 3 разряда по гимнастике, разделив каждый в отдельности класс на 4 рабочих отделения. Это позволило увеличить максимально плотность урока, поднять на уровень интерес учащихся к предмету и стимулировать оздоровительный процесс.

В планах присутствуют все элементы (звенья) предусмотренные программой, которые состоят из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовая часть составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и предусматривает обучение и совершенствование навыкам и умениям гимнастики. В вариативную часть включены комплекс упражнений из современных оздоровительных систем: атлетическая спортивная и гимнастика с элементами акробатики, а также углубленное изучение предмета. На уроках частично присутствуют элементы релаксации (расслабление организма) также упражнения на статическое напряжение мышц, что позволяет эффективнее добиваться результатов физического совершенствования. Предусмотрены в плане домашнее и самостоятельные задания, упражнения для развития двигательных качеств и контроль за их развитием, воспитательная задача, основы знаний о физической культуре и межпредметные связи.

Пристальное внимание в данном планировании уроков уделено развитию двигательных качеств, достижению высокого уровня физической

подготовленности, страховке и само страховке на снарядах. В этих целях максимально усложнены и повышены нагрузки на уроках, системе домашних заданий и упражнений для развития двигательных способностей. Особая усложненность прослеживается в блоках специальных и подготовительных упражнений и элементов 3 разряда по гимнастике, которые в итоге к окончанию 11-го класса усваивает основная масса учащихся. В основном подобраны упражнения, которые эффективно (при правильной методике разделения класса на группы) способствуют повышению и общей физической подготовленности и результатов в гимнастических и акробатических упражнениях.

Предложенный вариант урока по гимнастике для учащихся 5–11-х классов (при правильной реализации его на практике позволит дать необходимый максимум знаний, умений и навыков, а также повысить уровень их физической дееспособности, необходимый для полноценной жизни, и будет способствовать активному формированию гармонической развитой личности учащихся.

В связи со сложностью элементов вышеуказанного предмета, особое внимание на уроках я уделяю страховке и само страховке на снарядах. Тем самым практически полностью исключил возможность травматизма.

Методика заключительной части.

В заключительной части кроме стандартных – построения и задания на дом. Я так же использую частичную форму релаксации для расслабления всего организма и подготовки следующему уроку. Иногда в заключительной части идет разбор снятого на видео материала, с использованием мультимедийных средств. Это позволяет успешно реализовывать работу над собственными ошибками. Также в программу заключительной части урока ввожу обучение шагам, а в старших классах полностью танца “вальс”. Тем самым добиваюсь развития у воспитанников нравственного и эстетического воспитания.

Методика организация домашних заданий.

Основные знания и умения по физической культуре дети получают в школе. Однако, чтобы иметь хорошее здоровье и физическое развитие, одних занятий в школе мало. Поэтому так важно ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Первым шагом, первой ступенькой к самостоятельным занятиям физической культурой являются домашние задания. Для самостоятельных домашних занятий, рекомендую детям посильные и безопасные упражнения в домашних условиях. Например: подтягивание, из вися лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, различные прыжки (прыжки в

длину с места, прыжки со скакалкой), упражнения для формирования осанки. Самое главное: все упражнения, которые даю для домашних заданий, проверяю на уроках, некоторые несколько раз за учебный год. И сразу становится ясно, как учащиеся выполняют дома заданные упражнения. Обязательно поощряю хорошей оценкой даже слабого в физическом плане ученика, если у него виден прогресс выполнении домашнего задания.

Домашние задания по физической культуре – одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника. Однако при использовании домашних заданий сталкиваешься с немалыми трудностями, и, пожалуй, главная из них – организация контроля за их выполнением.

Предполагаемые результаты:

Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Воспитание сознательности и активного отношения ценности здоровья и здорового образа жизни в семьях учащихся.

Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья.

Снижения уровня заболеваний среди учащихся.

Улучшение показателей физического развития.

Формирование осанки на уроках

Благодаря введению в школах третьего часа физической культуры, появилась уникальная возможность проводить отдельные уроки, направленные на предупреждение и исправление плоскостопия и искривления позвоночника на начальном этапе. В связи с этим и благодаря появлению в школе мягкого спортивного зала, я вместе с детьми успешно усваиваю эту интересную и полезную для здоровья тему. Предлагаю учащимся комплексы упражнений по формированию правильной осанки, настаиваю на ежедневном их выполнении, даю домашние задания с упражнениями для исправления плоскостопия.

Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье школьников возможны при сохранении правильной осанки, что обеспечивает благоприятное протекание физиологических процессов в организме.

Правильная осанка – это слегка опущенные плечи, отведенные назад, держащаяся прямо голова, подтянутый живот, выпрямленные колени, немного выступающая грудь. Нарушения правильной осанки – это результат изменения формы позвоночника: круглая, сутулая спина, выгнутая спина, сколиоз. Осанка – привычная поза непринужденного стоящего человека.

Осанка не бывает врожденной. Она формируется в

процессе роста, развития ребенка, учебы, трудовой деятельности и занятий физическими упражнениями. Нарушения осанки возникают под влиянием самых разнообразных причин.

Одна из них, думаю в том, что в школах существует кабинетная система. Ученик целый день, переходя из кабинета в кабинет, сидит за партой или столом, не соответствующим его росту.

Еще одна причина – многочасовое чтение при плохом освещении, это заставляет ученика ниже наклоняться над книгой, портить не только осанку, но и зрение. И главная причина – гиподинамия. Не секрет, что многие учителя-предметники не проводят на своих уроках физкультминутки. Систематические разумные занятия физической культурой и спортом считаются лучшим средством предупреждения нарушения осанки. Следовательно, ведущая роль в этом принадлежит учителю физической культуры. На своих уроках слежу за осанкой учащихся при прохождении всех разделов учебной программы в течение всего учебного года. Даю упражнения, где осанка формируется, прежде всего, в ходьбе:

1. Ходьба обычная. Голову поднять, не сутулиться, смотреть прямо, плечи отвести назад.
2. Ходьба на носках, руки в различных положениях.
3. Ходьба на пятках, главное – не опускать таз, выпрямиться, прогнуться.
4. Ходьба перекатным шагом. Выполняя перекаат с пятки, высоко подняться на носок, туловище прямое, голову поднять выше.
5. Ходьба острым шагом, высоко поднимая бедро. Слежу также за осанкой и при разновидности бега,

обращая внимание на положение спины. На каждом уроке провожу по 5–6 упражнений на формирование осанки. Регулярно беседую с учащимися об осанке, объясняю им, зачем проводятся данные занятия.

Вывод

Главное для меня учителя физической культуры – править ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. В свете этого, конечно, надо обязательно менять в лучшую сторону отношение некоторых учеников, их родителей, учителей других дисциплин, да и многих других людей к физической культуре, потому, что без нее немислимо физическое и нравственное здоровье человека.

К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия (учитель + ученик + родители), можно подготовить психически, физически развитого, социальноадаптированного человека, подойти к созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьесохраняющих условий обучения.

Список использованной литературы

1. “Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы” (Лях В.И., Зданевич А.А. МО РФ “Просвещение”, 2015 г.).
2. Программа “Физическое развитие и психическое здоровье детей 1–4 классов” (д.п.н. А.В. Родионов, к.п.н. В.А. Родионов, 2018 г.).
3. Датхужев С.А. – “Собственные педагогические наработки”.