

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Величко Алексей Иванович

старший преподаватель

Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма, г. Краснодар

Аннотация. В данной работе рассмотрены основы физического воспитания в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, формирование, школьники, всестороннее развитие ребенка.

Воспитание нового, всестороннего развитого ребенка - одно из главных и решающих условий успешного развития современного общества. Развитие науки и передовой практики физического воспитания существенно увеличило понимание о значимости двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в формировании и укреплении биологических и психических действий, совершающих в организме детей. Ничто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры и спорта. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного - быстрым, слабого - сильным, всегда жалующегося на усталость - выносливым, болезненного - здоровым. Физическая культура и спорт способствует формированию умственных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшает умственную работоспособность[4].

Физическая культура - это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями дают возможность многогранно воздействовать на сознание, волю, моральный облик, черты характера. Многолетняя работа демонстрирует, что физическое воспитание касается формирования нравственных свойств – решительность, уверенность, свободу, умение преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы. Работа по физическому воспитанию в школе отличается огромным разнообразием конфигураций, которые требуют от обучающихся проявления организованности, инициативы, что способствует воспитанию организационных способностей, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание способствует всестороннему развитию школьников.

Физическое воспитание школьников средних классов имеет свою специфику,

обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также приспособлением к новым условиям. С началом учебы значительно увеличился объем умственного труда детей и заметно ограничивается их моторная динамичность, возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое у школьников является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности обучающегося, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности. Поэтому по актуальности эта тема должна занимать лидирующее место в педагогике[3].

Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовность. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Основной формой физического воспитания в школе являются обязательные учебные занятия. В процессе таких учебных занятий изучается учебная дисциплина «Физическая культура» - структурная единица системы образования. Физическое воспитание осуществляется в процессе семейного, внешкольного, специального, дополнительного образования в процессе самовоспитания.

Социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирование здорового образа жизни, культурной ориентации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и релаксация. Физическая культура в жизни общества выполняет ряд различных функций. Развивающая функция состоит в совершенствовании всех физических сил людей, включая мышечную и нервную системы, психические процессы: гибкость и стройность тела, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям[1].

Общекультурная функция, которая заключается в том, что физическая культура организует и заполняет свободное время полезным и увлекательным занятием. Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение:

- укрепление здоровья и закаливание организма школьников, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, сообщение связанных с ними знаний. Формирование этих навыков - основное назначение физического воспитания в школе:
- развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих

практических действий связано с проявлением физических способностей. К двигательным качествам относятся: быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.

- формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой. Значение этой задачи определяется тем, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно.
- воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.
- формирование органических навыков, включение в активную физкультурную и спортивную деятельность.
- формирование у учащихся физической культуры и решение основных задач физического воспитания требует использования различных средств и методов физического развития обучающихся.

Средствами физического воспитания являются:

- физические упражнения;
- естественные силы природы;
- режим питания, труда и отдыха;
- утренняя гимнастика;
- разнообразные формы внеклассной спортивно-массовой работы[2, с. 84].

Необходимо воспитать у школьников стремление овладеть культурой движений через понимание ответственности за свое состояние здоровья и физическое развитие. Формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями начинается с организации уроков. При проведении урока используется несколько методов организации двигательной деятельности обучающихся, которые выбираются с учетом поставленных задач, подготовленности детей, наличия спортивных снарядов и инвентаря. Применяемые методы организации занятий должны обеспечивать высокую двигательную активность обучающихся и необходимую нагрузку на уроке. Но при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организм обучающегося.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013.- 431 с.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровье сберегающих технологий в школе / И.П. Борисова // Справочник руководителя образовательного учреждения. -2012, - № 10.- С. 84-92.
3. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для

техникумов физ. культ./ А.А. Гужаловский. - М.: Просвещение, 2008. - 379 с.

4. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.