

Нормативы и физические возможности учащихся, их отношение к уроку физической культуры

В настоящее время становится особенно актуальным значение физического благополучия для здоровья человека. Связано это в первую очередь и с кризисным состоянием здоровья детей, и с их гипокинезией и с трудностями адаптации к повышенным умственным нагрузкам в школах нового типа.

Физическое воспитание является единственным предметом в школе, по которому ученик может (и должен) получать объективную оценку собственного физического состояния в динамике. Реализация данного принципа требует разработки новых подходов к системе оценки физического здоровья ученика, чтобы он не только понимал, но и внутренне принимал стоящие перед ним задачи, переживал за своё физическое состояние. В своём выступлении я остановлюсь на следующих вопросах:

1. Физические возможности учащихся
2. Рекомендуемые нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений
3. Отношение школьников к уроку физической культуры

Физические возможности учащихся. Вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения имеют стратегическое значение. По данным Минздравсоцразвития РФ, из 13,62 млн детей, обучающихся в школах, только 21,4% абсолютно здоровы, 21% имеет хронические заболевания. Общая заболеваемость подростков в возрасте до 14 лет включительно возросла за последние 5 лет на 9,3%, а юношей и девушек в возрасте 15–17 лет включительно – на 11,6%. Среди причин освобождения и отсрочки от призыва преобладают заболевания костно-мышечной системы – 20,7%, психические расстройства – 13,5%, заболевания органов пищеварения – 10,8% и нервной системы – 8,9%. Кроме того, за 5 лет число впервые

выявленных больных алкоголизмом юношей 15–17 лет увеличилось на 28%, а наркоманией – 22%.

Среди детей нашей школы _____ человек имеют хронические заболевания.

В настоящее время очевидно, что одной из наиболее эффективных форм оздоровления, формирования здорового образа жизни, стремления к двигательной активности детей, подростков и молодежи являются регулярные и организованные на высоком качественном уровне занятия физической культурой и спортом. С физиологической точки зрения всесторонняя подготовка базируется на учении И. П. Павлова, рассматривающего организм как единое целое, в котором взаимно обусловлены все качества человека. При этом развитие одного из качеств положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких задерживает развитие остальных.

Принцип всесторонности физического воспитания на занятиях физической культурой с учащимися приобретает особое значение. В подростковом и юношеском возрасте еще не завершено формирование организма. Необходимо целенаправленно воздействовать на него в период обучения учащихся в школе. Осуществляемое в неразрывной связи с обучением физическим упражнениям это воздействие должно способствовать эффективному проявлению тех физических качеств, для развития которых есть благоприятные возрастные предпосылки.

Педагогический опыт свидетельствует о том, что при условии трёх уроков физического воспитания в неделю можно добиться положительных результатов в развитии у учащихся основных двигательных качеств. В первую очередь уделяем внимание развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости. Каждое физическое упражнение способствует в той или иной степени развитию всех, а некоторые только определенных физических качеств учащихся. Например,

при помощи бега на 30 м со старта в основном развивается быстрота, при помощи упражнений со штангой — мышечная сила. Эффект воздействия физического упражнения на развитие физических качеств во многом определяется методикой его применения. Например, однократное выполнение упражнения со штангой способствует развитию в основном мышечной силы и скоростно-силовых качеств, а многократное выполнение этого же упражнения, но с несколько меньшим отягощением — развитию силовой выносливости. Ценным средством развития быстроты и улучшения двигательной реакции являются спортивные и подвижные игры. В циклических видах спорта (бег, плавание, лыжные гонки) быстрота проявляется главным образом в частоте движений. Высокий темп движений зависит от умения быстро сокращать и расслаблять мышцы, и полезными упражнениями для развития быстроты и овладения искусством расслабляться являются бег на месте в упоре, при котором учащийся стремится достигнуть максимальной частоты движений; максимально быстрые движения рук; семенящий бег и др.

Рекомендуемые нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. В настоящее время с целью определения уровня физической подготовленности учащихся существуют нормативы «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества».. Кроме того, при разработке учебных нормативов по физической подготовке учащихся мы руководствуемся методическими указаниями и требованиями программы физического воспитания учащихся городских и сельских школ. Требования нормативов учащиеся выполняют в течение учебного года. На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность.

Нормативы состоят из 5 ступеней.

I ступень - для учащихся 1 - 2-го классов (6-8 лет). Задачи ступени: приобретение элементарных умений и выполнении физических упражнений, развитие интереса к занятиям физическими упражнениями;

II ступень - для учащихся 3 - 4-го классов (9-10 лет). Задачи ступени: закрепление интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, выявление спортивных интересов, развитие основных физических качеств и двигательных навыков;

III ступень - для учащихся 5-7-го классов (11-13 лет). Задачи ступени: совершенствование разнообразных физических качеств, жизненно необходимых умений и навыков, формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом как средству повышения успеваемости и укрепления состояния здоровья;

IV ступень - для учащихся 8 - 9-го классов (14-15 лет). Задачи ступени: достижение уровня физической подготовленности в овладении прикладными двигательными навыками, обеспечивающими успешные занятия отдельными видами спорта;

V ступень - для учащихся 10 - 11-го классов (16-17 лет). Задачи ступени: достижение высокого уровня физической подготовленности и развития двигательных навыков, необходимых для обеспечения готовности учащихся к службе в армии и к последующей трудовой деятельности.

Нормативы включают в себя несколько видов испытаний, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (бег на лыжах, метание и др.). Как видим, нормативы с учётом времени и учитываются только в старших классах.

Отношение школьников к уроку физической культуры. Важным является воспитание мотивации школьников к систематическим занятиям физической

культурой и спортом в урочное и во внеурочное время. Для выявления отношения учащихся к урокам физической культуры в школе был использован метод анкетирования. Для выяснения отношения школьников к урокам физкультуры был задан прямой вопрос: **"Нравятся ли тебе уроки физкультуры?"** Почти 100% ответили "да". В этом нет ничего удивительного, так как урок физкультуры отличается от общеобразовательного эмоциональностью, возможностью двигаться, а не сидеть за партой, и кроме этого установившимся мнением, что занятия физкультурой полезны для здоровья. Интерес к уроку физкультуры мы выясняли через другой вопрос: **"Как часто ты пропускаешь уроки физкультуры?"**. Оказалось, что не пропускают никогда только 20 % мальчиков и девочек. Что касается девочек, то это вполне объективно из-за физиологических особенностей их организма, вот посещение уроков физкультуры мальчиками скорее всего связано с их интересом и отношением к этому предмету. Это проявилось в ответе "стараюсь не пропускать" - 10 %, что может свидетельствовать о том, что они хотели быть объективны и единичные пропуски связывали с болезнью или другими важными причинами. Этот и предыдущие ответы мы можем квалифицировать как достаточно устойчивый интерес к уроку физкультуры. От 20% до 80 % достаточно регулярно посещают уроки физкультуры, однако в 5-м классе это количество больше, а к 10-11 классам это количество уменьшается. В наибольшей степени регулярно пропускают уроки ФК девочки в 10-м и 11-м классах. Обращает на себя внимание количество освобожденных от уроков физкультуры по болезни - ____ чел. С возрастом количество детей, относящихся к специальной медицинской группе, не уменьшается, а остается практически на прежнем уровне - ____ чел. Таким образом можно заключить, что больше половины школьников не испытывают устойчивого интереса к урокам физкультуры. Что не устраивает школьников на уроках физкультуры? Практически никаких замечаний по содержанию уроков физкультуры они

высказали. Больше детей привлекают спортивные игры, то есть виды спорта, где не требуется сдача нормативов на время.

Учебный процесс по физическому воспитанию в школе дополняется внеучебными формами занятий физической культурой в спортивных секциях. В младших классах дети заинтересованы занятиями в секциях, но часто родители не разрешают посещать занятия, мотивируя тем, что мало времени остаётся на выполнение домашних заданий. В соответствии с ФГОС в начальных классах введена внеурочная деятельность спортивно-оздоровительной направленности. Однако только родители _____детей 1 классов, _____детей 2 классов и _____детей 3 классов дали согласие на занятия детей внеурочной деятельностью спортивно-оздоровительной направленности (всего в 1-3 классах - _____чел.), то есть _____ %.

Наше исследование показало, что большую роль в формировании положительной мотивации детей к занятиям физкультурой играет и семья. Одна из самых острых проблем - уменьшение мотивации к занятиям физкультурой при переходе от класса к классу. Младшие школьники активно занимаются физкультурой, участвуют в соревнованиях. В старших классах интерес уменьшается. Причем у девочек гораздо больше, чем у мальчиков. Выйти из положения можно, лишь используя новые формы занятий, тесно взаимодействуя с семьёй. Если этого не сделать, то ученики и дальше будут терять двигательную активность и, как результат, здоровье.

Приоритетными направлениями совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях должны стать:

- обеспечение тесного взаимодействия учебного и внеучебного процесса физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей учащейся молодежи в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;

- формирование физической культуры личности учащегося с учетом его индивидуальных способностей и мотивации.

