

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Фомичева Елена Игорьевна,

преподаватель физической культуры,

МАОУ СОШ № 3,

г. Новый Уренгой, Ямало-Ненецкий автономный округ

СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ – ЗАДАЧА УРОКА

Аннотация. В данной статье поднимается вопрос об использовании здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая активность, прирост результатов, уровень здоровья.

О плохом здоровье населения страны, особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто и на всех уровнях. Статистика показывает: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей; 25-35% детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания; 90-92% выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии», то есть они еще не все знают о состоянии своего здоровья и своих заболеваниях; только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми.

Но современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Кризисные явления в обществе изменили мотивацию образовательной деятельности детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении. Вот почему проблемы сохранения здоровья взрослых и детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро - в образовательной.

И если совсем недавно главной задачей были физическое развитие и совершенствование учащихся, то теперь на первый план выдвинута забота о поддержании здоровья, сохранение того, что есть. Считается, что в настоящее время в стране до 70% детей школьного возраста страдают от гипокинезии. Недостаточная физическая активность детей и подростков в значительной степени снижает сопротивляемость организма развитию утомления, понижает его работоспособность, отрицательно сказывается на показателях физического развития и состояния здоровья.

Двигательная активность учащихся 10-11 лет должна составлять в течение дня от 11-13 тысяч шагов (это 5,6 - 6,5 км), из которых 5 тыс. шагов (2,5 км) они должны выполнять в часы школьных занятий. Нынешняя организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях, удовлетворяет двигательным потребностям детей всего лишь на 10-15%.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Поднять уровень двигательной активности, повысить моторную плотность урока в целом призвана помочь модель на основе включения в содержание уроков нашей школы целевой спортивно-оздоровительной программы «Президентские состязания». Программа имеет большой арсенал эмоциональных, интересных и доступных физических упражнений и перемещений: бег 1000 м с возможным переходом на ходьбу; челночный бег 3 x 9 м; поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.; прыжок в длину с места; сгибание рук, в упоре лежа; и упражнения на гибкость. Упражнения помогают увеличить общий двигательный потенциал, оказывают эффективное влияние на физическое и психическое здоровье, на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств и двигательных-координационных способностей ребенка.

В нашей школе уроки физической культуры построены таким образом, что помимо основного программного материала в подготовительную часть, а также и в процесс всего урока включаются физические упражнения, входящих в программу «Президентские состязания». Это помогает не только совершенствовать основные физические качества ребенка, и сохранять направленность на его разностороннее комплексное развитие, одновременно закрепляя и совершенствуя технику данных упражнений, что обеспечивает формирование взаимосвязей между компонентами физической, технической и тактической подготовки.

Новая методика урока позволяет увеличить физическую активность детей, дает прирост результатов, тем самым побуждая их к занятиям физической культурой и повышая уровень здоровья школьников.

Критерием оценки эффективности такой технологии служат изменения в показателях физического развития, физической подготовленности на протяжении всего периода обучения. Показатели учитываются у нас в школе в начале и конце учебного года уже на протяжении многих лет.

На уроках волейбола и баскетбола успешно применяется интегральная подготовка учащихся. Основная задача ее - связь физической и технической, технической и тактической, морально-волевой и теоретической видов подготовки. Физическая, техническая, тактическая, теоретическая и морально-волевая подготовки достигаются в единстве в игровых действиях.

Волейбол. *Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической подготовкой.*

1. Игрок 1 делает рывок, ловит брошенный ему игроком 2 набивной мяч и тут же возвращает его обратно.

2. Перемещение различными способами (бегом, приставными шагами лицом, боком, спиной вперед) с двумя набивными мячами в руках.

3. У стены: передачи мяча над собой, сесть на пол, передать в стену, встать и принять сверху (снизу) в стену, над собой и т.д.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

4. Игрок 1 делает рывок, отбивает брошенный ему игроком 2 волейбольный мяч и тут же возвращается обратно.

5. В парах: ученик направляет мяч партнеру так, чтобы партнер перед подачей или приемом вынужден был перемещаться различными способами.

6. Челночный бег 3x4 м и 2 подачи на точность 2-3 серии.

7. Многократное повторение одного, двух, трех технических приемов, добиваясь их правильного выполнения.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки. 1. Переключение «нападение – защита» при приеме подачи. На стороне А шесть учеников в игровой расстановке. На стороне Б нападающие в зонах 4,3,2, один пасующий у сетки. Со стороны А выполняется подача, все шесть игроков готовятся к защите. На стороне Б после подачи игроки поочередно выполняют нападающие удары из зон 4,3,2, на стороне Б блокируют, играют в защите и на страховке, снова подача и т.д.

2. Переключение «защита-нападение». На стороне Б выполняется серия нападающих ударов, на стороне А команда защищается. По сигналу «атака» учитель бросает на сторону мяч. В ответ на сигнал ученики должны подготовиться и выполнить нападающие действия.

3. Переключение «нападение – защита – нападение». После подачи команда защищается, по сигналу «атака» переходит в нападение и по сигналу «защита» снова защищаются.

4. Две команды в игровой расстановке. Учитель с мячом находится у сетки рядом с площадкой. Он набрасывает мяч через сетку одной или другой команде (беспорядочно чередует, прибегает к отвлекающим действиям и т.п.) Там, куда послан мяч, ученики организуют нападающие действия, игроки на другой стороне защищаются и т.д.

5. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, направленными на то, чтобы ребята научились уверенно применять весь объем изученных приемов игры и тактических действий.

Баскетбол. Специфика баскетбола позволяет создавать условия для одновременного или последовательного совершенствования нескольких двигательных умений и навыков занимающихся. С этой целью использую как выполнение отдельных игровых приемов в режиме, благоприятном для развития специальных физических качеств, так и более сложные упражнения с поочередным включением тех или иных технико-тактических действий. Цепочка двигательных действий в заданиях может удлиняться или временно сокращаться в зависимости от этапа обучения и сложности изучаемого материала.

Следуя принципам интегральной подготовки, приемы защиты в баскетболе изучаются и совершенствуются не автономно, а в сочетании с приемами атаки, причем учащиеся ориентируются на быстрое и многократное переключение с одних действий на другие. Например:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

1. Игрок 1- нападающий с мячом, игрок 2 – защитник. Нападающий начинает ведение мяча в сторону противоположной лицевой линии, пытается обойти защитника. Достигнув противоположной лицевой линии, игроки продвигаются вдоль нее прыжками на обеих ногах с преодолением гимнастической скамейки. При этом нападающий не прекращает ведение мяча. Затем противодействующие игроки стартуют в обратном направлении в коридоре на другой стороне площадки, соревнуясь между собой в быстроте перемещений между переносными стойками.

2. Учащиеся выполняют отжимания от пола, по свистку - быстрое ведение мяча до конца зала.

3. У стены: передачи мяча двумя руками в стену, по свистку - ведение мяча до конца зала и т.д.

Игровые противоборства и учебные игры вызывают наибольший интерес у занимающихся, но требуют рациональной организации. Для увеличения моторной плотности уроков их проводим с атакой на одно кольцо. Комплексному совершенствованию двигательных навыков и физических качеств способствуют микропоединки при численном равенстве (3:3 и 4:4). Продолжительность противоборства регламентируется временем (от 5 мин.) или достижением определенного результата (например, 15 очков). Эффективным средством интегральной подготовки является проведение блицтурниров с определением чемпиона класса.

В этих заданиях помимо чередования упражнений на развитие скоростных качеств с приемами игры, происходит чередование упражнений на развитие физических качеств в различных сочетаниях.

Предпочтение в старших класса отдается специальным видам выносливости: скоростной и скоростно-силовой, взрывной силе, разновидностям быстроты и координационным способностям.

При таких занятиях процессы оздоровления, образования, воспитания неотделимы друг от друга; наряду с образованием и укреплением психофизического здоровья происходит нравственное, эстетическое развитие ребенка, прививаются навыки культуры поведения, происходит социализация мышления, становление личности.

Главный итог работы по реализации интегральной подготовки – эффективное комплексное проявление занимающимися двигательного потенциала в изменяющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности.

Учащиеся с интересом занимаются физической культуры, увеличиваются их работоспособность и концентрация внимания на уроках.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. *Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

2. Вишневский В.А. *Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии)*. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. *Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие*. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.
4. Беляев А.В. *Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие*. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с. (Библиотечка тренера).
5. Яхонтова Е.Р. *Юный баскетболист*. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 175 с.