

Кузьмина В.В. учитель физической культуры  
МБОУ «Диринская СОШ «АГРО» им. И. Е. Федосеева-Доосо»  
с. Диринг Чурапчинский улус  
Республика Саха (Якутия)

## **Организация физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной школе.**

На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения - задача государственной важности, так как современные школьники составляют основной трудовой потенциал страны. Известно, что существующая в нашей стране система образования не способствует сохранению и укреплению здоровья школьников. Это часто связано с завышенным объемом и интенсивностью учебных программ, невысоким качеством полиграфического оформления учебников, несоответствием школьной мебели санитарно-гигиеническим нормам, отсутствием полноценного питания, значительным увеличением длительности выполнения учащимися домашних заданий. Интенсификация учебного процесса и его организация, основанная на преобладании статических нагрузок, способствуют искусственному сокращению объема произвольной двигательной активности учащихся. В школах широко практикуется неоправданное освобождение учащихся от уроков физической культуры, слабо внедряются "малые формы" физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). В результате состояние здоровья современных школьников находится на очень низком уровне. Сегодня лишь 4-10 % выпускников общеобразовательных школ могут считаться абсолютно здоровыми [9]. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года определила первостепенные цели воспитания школьников. Одним из главных моментов является создание в общеобразовательных учреждениях условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Сегодня школа должна не только обучать, но и сохранять здоровье учащихся. В настоящее время в общеобразовательных школах реализуется

большое количество разнообразных учебных программ, внедряются новые педагогические технологии. Очевидно, что предметы, включенные в учебные планы, не должны подрывать здоровье детей, а педагогические технологии должны обеспечить такую организацию учебного процесса, чтобы успешно шло развитие детей как психическое, так и физическое.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в сельской школе имеет свои специфические особенности.

Анализируя педагогические исследования, обобщая опыт, мы попытались выявить проблемы и трудности, возникающие при обучении и воспитании сельских школьников, а также определить те условия и средства, при которых физкультурно-оздоровительная работа в сельской школе и социуме будет наиболее эффективной.

Главная цель внеклассной физкультурно – оздоровительной работы – «внедрить физическую культуру и спорт в повседневную жизнь и быт школьника».

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных ими на уроках физической культуры;
- воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия;
- развитие творческой инициативы и организаторских способностей.

Главная задача – формирование основ здорового образа жизни, привитие культуры здоровья.

Эта работа наряду со сложившимися ее формами может постоянно практически обогащаться весьма эффективными видами оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на сознание ребят о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной

деятельности. Главное в том, что физкультурно-оздоровительные мероприятия охватывают всех учащихся школы.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минуты на уроках, подвижные игры и физические упражнения на больших переменах, ежемесячные дни здоровья и спорта.

Гимнастика до учебных занятий – это организованное начало учебного дня школы. Это уже немаловажный фактор неотъемлемости физической культуры от повседневной деятельности человека. Наряду с этим она способствует решению ряда оздоровительных задач, таких, как активизация обменных процессов, укрепление мышечной системы, улучшение самочувствия и настроения. Все это повышает тонус организма, что имеет большое значение в поддержании работоспособности на предстоящих уроках. В комплекс упражнений обычно включают наиболее простые, не требующие сложной координации, не вызывающие силовой нагрузки и исключают упоры присев, отжимания и т.д.

Физкультурная минута на уроках – одна из действенных форм оздоровления учащихся в ходе учебного дня школы. Она благотворно влияет на восстановление умственной работоспособности, препятствует нарастанию утомления, повышает эмоциональный настрой учащихся, снимает статические нагрузки, предупреждает нарушение осанки. Проводят физкультурную минуту в то время, когда у учащихся нарушается внимание, ученики становятся беспокойными. Именно эти симптомы позволяют педагогу определить начало физкультурной минуты. Продолжительность – 1-2 минуты. Кажется бы, эта форма оздоровительной работы самая простая, не требует сложной организации, но многие учителя не используют этот важный оздоровительный фактор. Нам кажется, она должна стать обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья учащихся.

Подвижные игры и физические упражнения на больших переменах повышают тонус всего организма, восстанавливают работоспособность, способствуют более высокой сосредоточенности на последующих уроках, усилению внимания к заданиям учителя, лучшему восприятию нового материала, повышая тем самым продуктивность учебной работы. Однако, эффективность воздействия подвижной перемены зависит от умелого применения целенаправленной методики ее организации. Важно, чтобы этот вид активного отдыха учащихся имел произвольный характер, не принуждающий учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр. Дети должны сами избрать то, с чем хотят познакомиться за время перемены. Именно тогда она оправдывает свое назначение.

В программе дней здоровья и спорта предусматривается подвижные игры, спортивные игры и соревнования, массовые старты. Важно, чтобы они проходили без чрезмерно повышенной физической нагрузки и интересно для всех учащихся, с привлечением родителей, других членов семьи. Главное внимание уделяется занятости школьников, активному участию всех в запланированных видах программы, так как основным критерием оценки дня здоровья и спорта является массовость. Популярными стали спортивные соревнования для детей и родителей, которые проводятся под девизами: «Папа, мама и я – спортивная семья», «Всей семьей - на старт» и др. Подготовка к таким соревнованиям и участие в них способствует созданию здорового психологического климата в семье, физической закалке и взрослых и детей, формированию у них разумных интересов и потребностей, духовному развитию и сплоченности всех членов семьи. Сроки проведения дней здоровья и спорта устанавливаются самой школой в зависимости от местных климатических условий, содержания планирования общешкольных мероприятий.

В.А. Сухомлинский, рассматривая значение занятий физической культурой для всестороннего развития школьников, отмечал, что занятия выполняют свою роль при соблюдении определенных условий. Одним

из важных условий он считал, чтобы «вся учебно-воспитательная работа пронизана заботой о здоровье, о гармонии физического и духовного. Важно, чтобы выполнение физических упражнений приносило наслаждение, стало потребностью».

В.Е. Советова определяет следующие формы внеурочной воспитательной работы по физической культуре:

- Спортивные секции – функционируют по урочному типу: определенные цели, задачи, структура, методы и методика, средства, относительно постоянный и однородный контингент занимающихся. Секции могут быть по различным видам спорта: футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, различные виды единоборств, бальные танцы и др. Главная цель секции – повышение общего уровня здоровья. Но секции также могут иметь стратегические задачи как повышение спортивного мастерства и подготовка профессиональных спортсменов, если в секции занимаются учащиеся. Имеющие определенные способности по тем или иным видам спорта.

- группы общей физической подготовки с оздоровительной направленностью,

- Физкультурно-оздоровительный клуб для учащихся, который является самостоятельной организацией учащихся, которая способствует развитию физической культуры, спорта и оздоровительной работы в школе. Задачами школьного физкультурно-оздоровительного клуба являются:

- создание условий для привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой. Спортом и туризмом;

- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных ими на уроках физической культуры, и на этой основе содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;

- воспитание у школьников физической активности и трудолюбия, развитие творческой инициативы, самостоятельности и организаторских способностей.

• школьные соревнования, спартакиады, которые организуются в целях:

- укрепления физической подготовленности, здоровья учащихся;

- привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- отвлечения обучающихся от вредных для здоровья привычек, предупреждения правонарушений;

- воспитания патриотизма;

- выявления талантливых юных спортсменов.

Д.А. Данилов отмечает, что полноценное воспитание возможно тогда, когда школьная деятельность выходит в жизнь, когда школа всеми нитями связана с окружающей действительностью. Направления и содержание педагогического процесса должны быть открытыми для социума и тесно связанными с факторами и условиями окружающей среды. Исходя из этого, физкультурно-оздоровительная деятельность школы будет эффективной, если включить в эту деятельность не только семью школьника и всех, кто его окружает, продолжить спортивные традиции социума. Тогда организация данного вида деятельности школы будет содержательной, разной по форме организации и успешной.

Таким образом, организация физкультурно-оздоровительной работы в школе способствует формированию физической культуры личности, сущность которого рассматривается как «качественное, системное динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем ее физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющееся в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом.