

плотность воды, усваивают простейшие плавательные движения; у них быстрее формируются такие навыки, как умение совершать выдох в воду, лежать у поверхности воды без движений и др.

Привитие навыков здорового образа жизни через уроки физической культуры и занятия спортом

И.В. Крижлина
МОУ СОШ № 3
г. Качканар

Привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом зависит, прежде всего, от окружающей среды – от родителей, друзей, школы, государства, общества и их отношения к физической культуре и спорту.

У учащихся, которые регулярно занимаются спортом и физической активностью чувство уверенности в себе развито сильнее. Самоуважение проявляется не только в физическом отношении, но и в социальном, и даже в интеллектуальном отношении.

Мотивация учебно-физкультурной деятельности исходит из различных потребностей:

- потребность в движении;
- потребность выполнения обязанностей учащегося;
- потребность в спортивной деятельности;
- потребность ради успеха.

В начальных классах интерес к занятиям физкультурой у школьников недифференцированный: им нравится все; чем старше дети, тем чаще начинают проявлять интерес к какому-то одному разделу учебной программы.

Именно поэтому приходится вдумчиво работать над совершенствованием уроков. В составе творческой группы я принимаю участие в разработке образовательной программы, учебного плана школы; в нескольких параллелях введен третий час физической культуры, что позволило усилить спортивно-оздоровительный комплекс уроков физической культуры и, как следствие, быть школе конкурентоспособной на рынке образовательных услуг. Анализ результатов мониторинга учебных достижений в комплексе с показателями здоровья учащихся, который я провожу с 2004 года, позволяет образовательному учреждению принимать обоснованные управленческие решения.

Для диагностики физической подготовленности учащихся использую тестирование по основным параметрам: быстрота, выносливость, сила, гибкость, скоростная выносливость.

Отслеживание затруднений в освоении учебного материала, отклонений в физическом развитии и физической подготовленности дает возможность мне для создания реального механизма управления образовательным процессом по физическому воспитанию школьников.

На своих уроках стараюсь использовать инновационные технологии обучения: применяю метод интеграции уроков физической культуры с другими дисциплинами: с историей и изобразительным искусством при проведении внеклассного мероприятия «Олимпийские игры в Древней Греции», с математикой в 8 классе внеклассное мероприятие «Последний герой». Использование карточек с заданиями различной степени сложности при изучении теории предмета значительно повышает практический интерес учащихся к урокам физической культуры и, как следствие, выбор предмета «Физическая культура» на итоговой аттестации и выбор спортивно-туристического направления предпрофильной подготовки. Я участвую в реализации сетевой модели предпрофильной подготовки в рамках областной базовой площадки ИРПО «Организация и содержание профильного обучения в Свердловской области». Для этого разработала и провожу элективные курсы «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры», «Атлетическая гимнастика».

Развитие мотивации я провожу через организацию внеклассной и кружковой работы: секции по волейболу, баскетболу и туризму. Я считаю, что знания, умения, навыки, сформированные у школьников в организованных формах двигательной активности, успешно переносятся в повседневную жизнь. Физкультурный досуг наполняет жизнь школьника эмоциональной двигательной активностью, развивает настойчивость в достижении жизненных успехов, волю, веру в себя.

Одной из форм привлечения учащихся к спорту, является организация туристических походов и сплавов по рекам Чусовая, Койва, Серга, где отрабатываются жизненно важные навыки ведения здорового образа жизни.

На протяжении последних пяти лет учащиеся школы участвуют в городской Спартакиаде школьников и стабильно являются победителями, принимают активное участие в товарищеских и матчевых встречах по волейболу и баскетболу с командами п. Баранча, г. Кушва и г. Лесной. Уже два года в школе разыгрываются памятные кубки по волейболу и баскетболу. С 2004г. проводится общешкольный конкурс на самый здоровый класс.

Многие учащиеся по окончании школы имеют спортивные разряды и устойчивую мотивацию к повседневным занятиям спортом. Хорошей формой мотивации учащихся к двигательной активности является работа с шефствующими предприятиями. Отличный пример ведения здорового образа жизни демонстрируют наши шефы и родители на совместных мероприятиях: «Неразлучные друзья взрослые и дети», «А ну- ка, парни!», «Путешествие в страну Баскетболию».

В целях коррекции физической подготовленности в 2003г. при моем непосредственном участии в школе открылся тренажерный зал, в котором я провожу занятия с целью профилактики нарушений осанки, плоскостопия. В данный момент в зале 9 тренажеров, на них занимаются все участники образовательного сообщества: учащиеся, учителя, родители и шефы.

В 2004 году участвовала в городской программе по улучшению материально- технической базы спортивных залов и площадок, и по результатам образовательное учреждение выиграло ГРАНТ Свердловского областного комитета ОI'ФСО «Юность России» для приобретения спортивного оборудования.

Считаю, что проводимая мной работа развивает у большинства воспитанников позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Альтернативные формы проведения уроков физической культуры

О.Г. Опарина
МОУ гимназия №120,
г. Екатеринбург

Общаясь с учителями школ города на тему проведения уроков физической культуры и результатов детей по данному предмету, я для себя отметила следующее: в настоящее время многие учителя физической культуры сталкиваются с одинаковыми проблемами при проведении занятий особенно лыжной и конькобежной подготовки.

Ученики старших классов теряют интерес к предмету физическая культура, особенно девушки. Пропускают или с нежеланием посещают уроки.

Причины этого, на мой взгляд, кроются в следующем:

- ✓ места занятий не соответствуют современным требованиям;
- ✓ часть учащихся освобождена от зимних видов спорта;