

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;

✓ не все родители могут позволить себе ежегодно покупать детям спортивный инвентарь для занятий физической культурой;

✓ у многих детей нет соответствующей спортивной одежды.

Учитывая вышеизложенные проблемы, я предлагаю новые формы занятий физической культуры. Это необходимо для учащихся старших классов, чтобы:

1. Повысить интерес девушек к урокам физической культуры.
2. Осуществлять более дифференцированный подход к учащимся.
3. Развивать культуру движений, музыкальность и пластичность.
4. Ознакомить их с новыми направлениями физической культуры.
5. Привлечь к несложным физическим упражнениям учащихся с ослабленным здоровьем.

При проведении альтернативных или нетрадиционных физической культуры в классах 3 ступени, я ставлю перед собой следующую цель:

Целью альтернативных форм проведения уроков физической культуры является привитие любви к предмету и получение навыка самостоятельных занятий физической культурой с пользой для своего здоровья.

Для реализации данной цели я ставлю перед собой следующие задачи:

1) Содействовать гармоничному физическому развитию, вырабатывать умение использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

2) Формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

3) Расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных условиях.

4) Развивать кондиционные и координационные способности.

5) Формировать знания о закономерностях двигательной активности.

6) Формировать потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

7) Формировать адекватную самооценку, личности, нравственного самосознания, коллективизма, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.

8) Развивать психические процессы и обучать основам психической регуляции.

Для реализации данных задач я организовала занятия в тренажерном зале. Где имеется учебная комната и три зала: музыкальный, тренажерный и игровой.

Этот тренажерный зал находится в 10 минутах ходьбы от школы. Хорошие условия, современное оборудование и наличие спортивного инвентаря позволили решить поставленные задачи. В начале и конце 3 четверти было проведено тестирование учащихся, сравнивая результаты тестирования можно сделать вывод об эффективности этих занятий:

- интерес у учащихся к урокам физической культуры резко возрос;
- учащиеся более сознательно стали заниматься физической культурой самостоятельно;
- у учащихся появилась потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- посещаемость уроков физической культуры доведена до 100%;
- занятия под музыку улучшают настроение, психическое здоровье;
- постоянные передвижения от школы до тренажерного зала развили у учащихся выносливость, а свежий воздух положительно сказывается на здоровье учащихся.

Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов

Е.В. Самарина; С.Д. Мишнева; Н.В. Потапова; С.Л. Усольцева
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

В настоящее время наблюдается значительное ухудшение здоровья населения, особенно молодежи. Этому способствует сложная экологическая обстановка и прогрессирующее распространение курения, употребления алкоголя, наркомании. Одной из главных задач такого положения является отсутствие у молодых людей необходимости гигиенических знаний и игнорирование здорового образа жизни. Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности - занятия физической культурой и спортом.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Состояние