МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Основная общеобразовательная школа №»2 п. Ханымей

ДОКЛАД

«Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях укрепления здоровья»

Подготовил: учитель физической

культуры

Баландин Андрей

Александрович

Ханымей 2016

Реализация основных направлений реформы общеобразователь­ной и профессиональной школы требует от учителя физической культуры усиления образовательной и инструктивной направлен­ности уроков физической культуры. В ходе занятий необходимо воспитывать бережное отношение учащихся к своему здоровью, умение поддерживать высокий уровень работоспособности. Школьникам следует давать знания основ личной и общественной ги­гиены, правил самостоятельных занятий. Это предопределяет со­действие уроков воспитанию потребности у школьников в система­тических занятиях физическими упражнениями и в конечном итоге может решить проблему внедрения физической культуры в быт. Анализ передовой практики школ страны и многочисленные исследования по­казали, что процесс формирования у школьников потребности физического самосовершенствования состоит из ряда взаимосвя­занных направлений:

– воспитание у детей положительного отношения и интереса к занятиям физическими упражнениями;

– вооружение школьников специальными знаниями, формирование на их основе убеждений в необходимости систематических занятий;

– формирование умений и навыков самостоятельных занятий;

– практическое приучение учащихся к ежедневным занятиям физической культурой.

У младших школьников потребности, как правило, рождают положительные эмоции, вызванные самим процессом выполнения упражнений.

Пробуждению у школьников интереса к занятиям физической культурой способствует качественное проведение всех форм занятий в школе, хорошее оснащение и эстетическое оформление материально-спортивной базы. Очень важным условием воспитания интереса являются посильные задания, обеспечивающие успешность процесса обучения.

Формирование у детей интереса к занятиям зависит от атмо­сферы, которая царит в коллективе учителей. В этом плане важную роль играет личный пример в первую очередь учителей физиче­ской культуры, классных руководителей, учителей начальных клас­сов. Хорошим примером для школьников являются и активные занятия физическими упражнениями учителей других предметов, а также руководства школы.

Большое значение при формировании интереса школьников к систематическим занятиям физической культурой имеют согласо­ванные действия школы и семьи. Значительным мотивом для ак­тивизации родителей является оздоровительное воздействие за­нятий физическими упражнениями на детский организм.

Основой для формирования убеждений в необходимости си­стематических самостоятельных занятий физическими упражне­ниями являются знания о значении занятий для всестороннего развития, повышения физической, умственной работоспособности, выработки положительных моральных и волевых качеств.

Большое значение в формировании убеждений имеет и личный опыт учащихся, для приобретения которого на уроках следует со­здавать ситуации, побуждающие учащихся к приобретению зна­ний. Этому служит выполнение занимающимися заданий учителя на уроках. Систематизируя теоретический материал, необходимо:

– привести его содержание и объем в стройную систему информации, соответствующую практическому учебному материалу школьной программы;

– конкретизировать тематику по классам, учитывая образовательные задачи и возрастные особенности занимающихся;

– учесть возможности реализации объема и сложности теоретического материала в условиях школьного урока;

– наметить способы поэтапного контроля и повторения усваиваемого материала.

Приобретение знаний недопустимо путем заучивания отдель­ных положений после уроков. Необходимые знания должны быть усвоены на уроке в процессе изучения практического мате­риала.

Рассчитывать на успех внедрения самостоятельных занятий в быт школьников можно, вооружив их специальными умениями. При этом умения наравне со знаниями должны формироваться на каждом уроке. Это заставляет учителя усиливать инструктивную функцию урока. Для этого он должен обязательно соблюдать два условия.

Первое – грамотно строить свои уроки. Второе – все время как бы говорить: «Смотрите, как это делается», «Вот почему я делаю так», «А как еще можно?», т.е. раскрывать технологию учебного процесса, делая ее доступной каждому занимающемуся.

Содержание работы на уроке по вооружению школьников уме­ниями самостоятельных занятий подскажут учителю и сами уче­ники. Опыт показывает, что если дети начинают самостоятельно заниматься, то у них, а особенно у их родителей возникает мно­жество вопросов, которые и помогут учителям сориентироваться и внести коррективы в содержание уроков, их организацию и мето­дику проведения.

Первым шагом к самостоятельным занятиям физической куль­турой школьников, практическим приучением к ним являются до­машние задания. Посредством домашних заданий постепенно формируется привычка к систематическим занятиям, выполнение которых становится потребностью физического совершенствования. Они введены в школьную программу для учащихся всех классов и должны быть не эпизодическим направлением работы учителя физической культуры, а составлять определенную стройную систе­му его деятельности и работы учеников в течение учебного года и каникул.

Что представляет собой такая система? Во-первых, она созда­ется на год и включает ряд заданий, которые тесно связаны меж­ду собой таким образом, что выполнить последующие можно, толь­ко справившись с предыдущим. Во-вторых, путем заданий на лето удается обеспечить связь в усвоении программного материала от класса к классу (повторяя усвоенное, готовиться к изучению бо­лее сложного). В-третьих, эти задания тесно связаны с материа­лом школьной программы и отвечают в каждый конкретный мо­мент определенной системе уроков. Это достигается введением домашних заданий в годовое планирование уроков физической культуры. В-четвертых, система домашних заданий включает все формы физического воспитания школьников, и контролируют их с одной стороны учитель, а с другой – родители.

Эти задания разрабатываются отдельно для мальчиков и де­вочек в соответствии с изменяющимися сезонно-биологическими ритмами конкретной местности.

Очень важен вопрос подбора упражнений для выполнения в домашних условиях. Эти упражнения должны вызывать интерес и положительные эмоции у школьников, влиять на двигательную функцию комплексно.

Давая задания, необходимо указывать сроки их проверки. А сроки выполнения и, следовательно, проверки разных заданий будут различными: от задания на следующий урок (например, совершенствовать повороты на месте) до заданий на четверть (раз­вить силу, гибкость плеча). Это зависит от временных различий изменения уровней развития качеств.

Особенность обучения на уроках самостоятельным занятиям заключается в том, что для этого не выделяется специальное время, обучение осуществляется в процессе выполнения запланированных на данный урок упражнений по всем четырем направлениям.