

Формирование потребностей и мотивов систематически занятий физической культуры

Основы физического воспитания закладываются с раннего возраста. Оно является неотъемлемой частью формирования будущего поколения граждан нашего государства, Поэтому в стратегической программе Президента «КАЗАХСТАН-2030» обращается особое внимание на решение этих проблем. Особая ответственность перед будущим поколениями за их духовное, нравственное и физическое здоровье.

Программа «КАЗАХСТАН-2030» в числе важных государственных задач ставит и задачу стимулирование здорового образа жизни, для решения которой каждый из вас должен систематически заниматься физической культурой и спортом.

В укреплении здоровья жителей Казахстана, в гармоничном развитии личности, в подготовке подрастающего поколения к труду и защите Родины возрастает роль физической культуры и спорта.

Правительство нашей республики уделяет большое внимание развитию и совершенствованию системы физического воспитания и спорта в нашей стране.

Так, еще в 1996 году вышло постановление Правительства Республики Казахстан о Президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан.

Президентские тесты- это республиканский физкультурный комплекс, составляющий основу казахстанской системы физического воспитания. В комплекс входят разнообразные виды упражнений.

Цель теста - совершенствование физического развития учащихся и привлечение к занятиям спортом, пропаганда здорового образа жизни, улучшение здоровья.

Выполняя задачи улучшения здоровья учащихся, школа стремится к тому, чтобы все учащиеся систематически и активно занимались физическими упражнениями.

Сообщение учащимся специальных знаний в области физической культуры и спорта, привитие гигиенических знаний и навыков. Задача состоит в том, чтобы дать учащимся необходимые знания в области физической культуры, о пользе занятий физическими упражнениями, о соблюдении гигиенических правил, о правильном выполнении физических упражнений. Всё это имеет прямое отношение к укреплению здоровья

детей, к знанию и выполнению ими гигиенических правил и достигается совместным усилиями школы, семьи, общественности самих детей.

Решающую роль в этом играют санитарно- гигиенический порядок во всей работе школы, в том числе и на уроках физической культуры, личный пример учителей и всех работников школы. Эти задачи достигаются путём проведения в доступной форме бесед. Беседы можно проводить на уроках, во время внеклассных мероприятий.

Знания о физических упражнениях и их выполнении дети получают на уроках и на внеклассных занятиях. Полученные знания содействуют лучшему, более сознательному отношению детей к занятиям.

Все содержание программы по физической культуре для школ построено так, чтобы дети, систематически занимались на уроках, дома, в физкультурных кружках, спортивных секциях, овладели жизненно важными двигательными навыками: ходьбой, бегом, метанием, лазаньем, равновесием, ходьбой на лыжах. С детьми надо возможно больше играть, так как в играх раскрывается богатство разнообразных движений. Это все способствует равностороннему физическому развитию, подготовке детей к труду. Задачи учителя состоит в том чтобы все учащиеся систематически и активно занимались физическими упражнениями.

Быстрота, ловкость, сила и выносливость - качества необходимы каждому человеку. Они связаны с формированием у детей двигательных навыков. Многие физические упражнения, прыжки в высоту, прыжки через препятствие, равновесие, спуски на лыжах с гор, игровые действия, помощь и выручка товарищей, личный риск ради успеха команды, способствует воспитанию смелости, и чувство дружбы. Преодоление трудностей при разучивании и овладении физическими упражнениями, выполнение правил в играх помогают воспитанию настойчивости, дисциплинированности. Посильное участие детей в строительстве и ремонте и поделки спортивного инвентаря.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления самостоятельности, инициативы, организованности, что способствует воспитанию у учащихся организационных навыков, активности, находчивости.

Основными задачами физического воспитания учащихся в школе является:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию учащихся.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие двигательных кондиционных и координационных способностей.
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья, повышения работоспособности.
6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Эта задача является важнейшей во всей работе по физической культуре и спорту в школе, она должна быть в центре внимания каждого учителя, и всего педагогического коллектива.

Школьный возраст- период быстрого роста детей и физического развития детей. Поэтому школа должна приложить возможно больше усилий, чтобы обеспечить нормальное физическое развитие школьников.

Задачи укрепления здоровья учащихся и закаливания их организма осуществляется, прежде всего в процессе занятий физическими упражнениями. При этом больше занятий выносятся на открытый воздух, а при проведении занятий в закрытом помещении создаются соответствующие гигиенические условия. Особое важное значение имеют такие упражнения, как игры, бег, прыжки, метание, передвижения на лыжах, при занятиях которыми развиваются большие мышечные группы, укрепляются дыхательная, сердечно - сосудистая и другие системы организма. Задачи укрепления здоровья и правильного разностороннего развития должно решаться целым рядом других различных мероприятий проводимых в школе физкультурных минутках, гимнастикой до занятий, борьбой за чистоту школьных помещений, неустанным вниманием учителей к осанке учащихся, к их походке. В развитии школьников определенное значение имеет осанка. С осанкой связаны правильное положение и нормальная деятельность всех внутренних органов.

Задача школы состоит в том, чтобы дети систематически привыкали к различным занятиям физическими упражнениями не только в школе, но и дома, чтобы эти занятия прочно вошли в быт детей и стали привычками на всю жизнь. Необходимо все занятия с детьми организовывать и проводить живо, заинтересовывая содержанием и формой преподаваемого материала, эмоционально, в атмосфере большой доброжелательности со стороны руководителя занятиями, создавая самые лучшие условия для проявления дружеских взаимоотношений занимающихся.

Для успешного проведения физкультурно-массовой и спортивной работы в школе, для полноценного проведения уроков физической культуры и внеклассных занятий необходима постоянная помощь учителя со стороны физкультурного актива учащихся. Учащимся поручаются организация и проведение игр со своими товарищами, показ и проведение упражнений во время групповых занятий, помощь учителю в судействе.

Задачи физического воспитания учащихся решаются во взаимном сочетании. Они могут быть выполнены только при воздействии на детей всей системы физического воспитания. Для этого требуется дружеская совместная работа всего педагогического коллектива школы и использования всего комплекса средств, методов и форм организации занятий физическими упражнениями в школе.