



УДК 371.037

ВНЕКЛАСНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Насирова Г.Н., докторант кафедры педагогики
Азербайджанский государственный педагогический университет

Внеклассная работа по физическому воспитанию представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой во внеурочное время. Внеклассные занятия предоставляют большие возможности для развития у учащихся самостоятельности и индивидуальных способностей, формирует у старшеклассников духовные потребности, приучает ценить свободное время как истинное богатство общества и личности, удовлетворяет интересы в занятиях физическими упражнениями, развивает активность.

Ключевые слова: внеклассная работа, педагогический процесс, досуг, кружок, физическое воспитание, образовательные мероприятия, методы.

Позакласна робота з фізичного виховання є системою організованих занять фізичними вправами, що проводяться школою в позаурочний час. Позакласні заняття надають великі можливості для розвитку в учнів самостійності та індивідуальних здібностей, формує у старшокласників духовні потреби, привчає цінувати вільний час як справжнє багатство суспільства й особистості, задовольняє інтереси в заняттях фізичними вправами, розвиває активність.

Ключові слова: позакласна робота, педагогічний процес, дозвілля, гурток, фізичне виховання, освітні заходи, методи.

Nasirova G.N. EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF INCREASING THE GENERAL LEVEL OF HEALTH AND SENIOR SPORTS SKILL

Out-of-class work on physical training represents system of the organized courses of physical exercises which are carried out by school after hours. Extra-curricular courses represent the great opportunities for development of independence and individual abilities of pupils, form spiritual needs at seniors, accustom to appreciate free time as true value of society and the personality, satisfy interests in physical exercises, develop activity.

Key words: class work, pedagogical process, leisure, circle, physical education, educational activities, method.

Постановка проблемы. Выпускники общеобразовательных школ, которые будут трудиться в XXI веке, должны уметь адаптироваться к динамично изменяющимся условиям жизни, к профессиональной деятельности, самостоятельно анализировать проблемы, творчески мыслить и действовать, учиться сохранять и укреплять свое здоровье.

Механизм реализации системы непрерывного физического воспитания предполагает сочетание уроков физической культуры с внеклассными его формами, различными оздоровительными мероприятиями в системе дополнительного образования. Показано, что главным показателем эффективности деятельности преподавателя по физическому воспитанию должно стать не столько выполнение нормативов, сколько влияние его занятий на познавательную сферу, физическое развитие, адаптивные возможности, формирование устойчивой мотивации, готовности к занятиям физической культурой каждого школьника.

Анализ последних исследований и публикаций. Вопросы физического развития детей и подростков в школьные годы

являются особой сферой методики и педагогики образования. Эта проблема всегда была в центре внимания общественных организаций и социальных институтов. Вместе с тем каждый новый исторический период предъявляет к физическому воспитанию школьников новые требования. Дефицит движения, скученность городской жизни, искусственная еда, экологические проблемы непосредственно отражаются на здоровье детей. Потому вопросы совершенствования физической подготовки детей, в том числе во внеклассное время, находятся в центре внимания многих исследователей как в постсоветском пространстве, так и в странах Запада, других регионах мира. Литературу по физическому воспитанию можно разделить на несколько разделов: общие проблемы физиологии и психологии физического воспитания, вопросы методики и дидактики обучения физическим движениям и действиям, вопросы физкультуры и спорта и т. д. В статье приведены мысли Г.П. Лесковой, Н.А. Ноткиной, Б.С. Кулиева и др. Однако с точки зрения организации внеклассной работы по физической культуре указанная про-



блема в условиях азербайджанской школы еще требует своего решения.

Постановка задания. Целью статьи является изучение особенностей внешкольной работы по организации физического воспитания старшеклассников на материалах исследований, проведенных в школах и лицеях г. Баку в 2015–2016 годах.

Методология исследования заключалась в наблюдении, сборе материалов по методике обучения, анализе школьных курикулов по физическому воспитанию в старших классах, а также обобщении конкретной работы в указанном направлении рядом школ и лицеев.

Изложение основного материала исследования. Особенно большое значение приобретает физическое воспитание в настоящее время – в век научно-технической революции, когда бурное наступление техники на природу и изменения, вносимые научно-техническим прогрессом в жизнь школьников и в характер их труда, оказывают значительное воздействие на физическое состояние старшеклассников. Прежде всего это проявляется в увеличении нагрузки на мозг и интеллектуальные силы ученика, которому приходится усваивать постоянно возрастающий объем информации, необходимый для получения более высокого уровня общеобразовательной подготовки. Наблюдается заметное снижение двигательной активности у старшеклассников, причинами которого служат увеличение учебной нагрузки, уменьшение физических нагрузок, использование средств транспорта при передвижении даже на недалекие расстояния. Значение хорошей физической подготовки и большой физической выносливости в век машинной техники и автоматов не только не ослабевает, но и все более усиливается, и поэтому вопросам физического воспитания в школах должно уделяться значительно больше внимания.

Внеклассная работа по физическому воспитанию представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой во внеурочное время. Главная цель этой внеклассной работы – повышение общего уровня здоровья, повышение спортивного мастерства школьников.

Организация внеклассной работы по воспитанию физической культуры старшеклассников направлена на решение таких задач.

1) Содействие правильному физическому развитию школьников, повышение их работоспособности, закаливание, охрана здоровья.

2) Развитие основных двигательных качеств, способность старшеклассников к разносторонней двигательной деятельности обеспечивается гармоничным развитием всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты. Особенно следует сказать о выносливости. Приучая старшеклассников преодолевать неуверенность, страх, усталость, болевые ощущения, мы воспитываем у них не только физические, но и моральные качества.

3) Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Двигательная деятельность успешно осуществляется лишь тогда, когда ученик владеет специальными знаниями, умениями и навыками. Опираясь на двигательные представления и знания, старшеклассник получает возможность управлять своими действиями в разнообразных условиях. Двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений. Среди них есть естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, плавание и т. д.) и двигательные действия, которые редко встречаются в жизни, но имеют развивающее и воспитывающее значение (упражнения на гимнастических снарядах, акробатика и т. п.).

4) Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой. В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность ученика к физическому самосовершенствованию. Она является результатом регулярных занятий физическими упражнениями. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняемую на долгие годы.

5) Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Школьники должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т. п.

Точные выполнения режима дня воспитывают у ученика такие ценные качества, как дисциплинированность, аккуратность и организованность. Режим дня как бы объединяет различные средства физического воспитания и регулирует их правильное использование.



Для занятий физическими упражнениями необходимо обеспечить ряд других гигиенических условий. Помещения, где проводятся внеклассные занятия, физкультурные выступления и спортивные соревнования, должны содержаться в чистоте, в них поддерживается необходимая температура (15–17 градусов) и обеспечивается беспереывное поступление свежего воздуха.

Применяемые снаряды, инвентарь и оборудование по размеру, весу и устройству должны строго соответствовать возрасту и полу занимающихся. Специальная одежда для занятий физическими упражнениями улучшает условия для их выполнения.

Успех в физическом воспитании учащихся может быть достигнут лишь благодаря дружной работе всего педагогического коллектива школы. Ответственность за правильную постановку внеклассной работы со старшеклассниками в школе несет заместитель директора по воспитательной части. Практическую работу с учащимися проводят учителя по физическому воспитанию. Они должны в соответствии с учебным планом проводить внеклассную физкультурно-массовую и спортивную работу учащимися.

Внеклассная работа по физическому воспитанию состоит из двух основных разделов, различаемых по признаку преимущественной направленности их содержания.

1) Физкультурно-оздоровительная работа. Она включает в себя массовые соревнования, спортивные праздники, а также физкультурные мероприятия в режиме учебного дня. В лицее имени З.А. Алиевой в городе Баку в течение учебного года проводятся пять спортивных праздников: туристический слёт, кубок «Успех», турнир по баскетболу, «День защитника Отечества», «День защиты детей» и десять соревнований на первенство школы.

Для проведения мероприятий обязательно указываются цели и задачи, время и место проведения, программа, судейство и награждение участников состязания. Положение вывешивается на доске объявлений. Все спортивные праздники обязательно включают в себя торжественное поднятие флага под гимн Азербайджана, показательные выступления, выступление выпускников школы, гостей праздника. Открывает праздник директор школы. В заключение праздника проходят торжественное награждение победителей и дискотека для участников торжества.

2) Работа спортивной направленности. Это занятия в спортивных секциях и соревнования по видам спорта. При общей подчинённости задачам всестороннего развития учащихся этот раздел внеклассной

работы направлен на совершенствование отдельных сторон двигательной подготовленности занимающихся. В его содержании значительное место занимают средства и методы, характерные для специализированных занятий спортом. В указанном лицее работают такие секции:

- ОФП-направление (спортивные игры);
- легкая атлетика;
- ритмическая гимнастика.

В этих секциях занимается 40% учащихся школы.

В конце августа составляется расписание работы секций, которое утверждается директором школы. С учащимися, которые приходят в секции, работают педагоги с высокой квалификацией. Ребята принимают участие в различных районных и городских соревнованиях.

В физическом воспитании старшеклассников в лицее игры занимают особое место. Регулярное проведение игр способствует воспитанию у старшеклассников основных двигательных навыков, улучшает деятельность их организма и укрепляет здоровье.

Игры отличаются большой эмоциональностью, поскольку в них всегда имеются широкие возможности для проявления личных качеств, инициативы. Игры доставляют удовольствие, создают хорошее настроение, содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи.

Играя, ученики познают значение честного и добросовестного выполнения правил игры, что имеет большое значение не только для отдельного игрока, но и для команды или коллектива в целом. Здесь познается необходимость дружных, совместных усилий для достижения общих целей, что способствует воспитанию у старшеклассников чувства коллективизма и товарищества.

От общего состояния здоровья и физических сил во многом зависят память, внимательность, усидчивость. Поэтому укрепление здоровья и предупреждение болезней являются главным условием общего интеллектуального развития и повышения интенсивности умственного труда.

Физическое воспитание неразрывно связано с эстетическим. Красота здорового тела, грациозных и ловких движений всегда служила источником вдохновения молодых людей. Без выносливости, гибкости и ловкости, которые даются физическим воспитанием, у старшеклассников нет должной работоспособности, нет стремления к активной деятельности, медленнее вырабатываются специальные трудовые навыки.

Физическое воспитание облегчает учащимся выполнение трудовых операций и



процессов, так как приучает их к большей точности и направленности движений, соразмерности их силы с целью, помогает нахождению более экономных и рациональных приемов. Физическое воспитание вносит свой вклад и в нравственное воспитание: для совершенствования нравственных поступков, волевых действий, для проявления моральной стойкости и выносливости очень часто нужны физические силы, физическая выносливость и закалка. Школа должна всему этому научить учащихся.

Не меньшее значение имеет вклад школьного физического образования в развитие личности молодых людей, формирование их мировоззрения и жизненной позиции, морального облика, интеллектуальной и эстетической культуры, волевой устремленности.

Внеклассные занятия дают наибольшие возможности для развития у учащихся самостоятельности и индивидуальных способностей, формируют у старшеклассников духовные потребности, приучают ценить свободное время как истинное богатство общества и личности, удовлетворяют интересы в занятиях физическими упражнениями, развивают активность занимающихся.

В Азербайджане проведены масштабные строительство и реконструкция более 100 новых современных спортивных объектов: физкультурно-оздоровительные и олимпийские комплексы, ледовые арены, бассейны, многофункциональные спортивные залы.

В азербайджанских школах особое внимание уделяется спортивным занятиям и на уроках, и во внеклассных мероприятиях.

В июне 2015 года в столице Азербайджана, в городе Баку, были проведены первые в истории Европейские Игры. Более шести тысяч спортсменов со всех концов Европы представляли свои страны в ходе 17 дней соревнований. Азербайджан занял второе место в медальном зачёте. Наша сборная удостоилась 21 золотой, 15 серебряных, 20 бронзовых медалей (всего 56) и отстала только от России.

Выводы из проведённого исследования. Активное участие старшеклассников во внешкольных занятиях физической подготовкой можно обеспечить за счет формирования у них мотивации, заинтере-

ресованности в участии в различных соревнованиях и конкурсах. Кроме того, эта работа должна быть непосредственным продолжением школьных уроков по физическому воспитанию. Имеет значение также обеспечение каждого региона, района, квартала спортивными секциями, сооружениями, стадионами и т. д. Для того, чтобы сформировать активное отношение детей к данному виду занятий, следует их заинтересовать в участии в различных спортивных мероприятиях не только в качестве зрителя, но и как участника. Для этого должны хорошо поработать школьные учителя и все заинтересованные лица.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Арагофская Э.И. Физиология и физкультура / Э.И. Арагофская, В.Д. Резанова. – М.: Просвещение, 1968. – 215 с.
2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983 – 174 с.
3. Веселая З.А. Игра принимает всех / З.А. Веселая. – Минск: Полымя, 1985 – 58 с.
4. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой / В.Т. Гришин. – М.: Просвещение, 1982. – 112 с.
5. Губерт К.Д. Гимнастика и массаж в школьном возрасте: [пособие для учителя] / К.Д. Губерт, М.Г. Рысс. – М.: Просвещение, 1981 – 230 с.
6. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа / А.Х. Гуссмов. – М.: Фис, 1987 – 190 с.
7. Ермак А.А. Организация физкультурного досуга / А.А. Ермак. – М.: Просвещение, 1978 – 130 с.
8. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура / С.М. Иванов. – М.: Мед., 1976 – 102 с.
9. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1985 – 201 с.
10. Коларева З.И. Физиология высшей нервной деятельности ребенка / З.И. Коларева. – М., 1968 – 130 с.
11. Лайзане С.П. Физическая культура для малышей / С.П. Лайзане. – М.: Фис, 1978 – 118 с.
12. Лескова Г.П. Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей / Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина. – М.: Фис, 1983 – 120 с.
13. Кулиев Б.С. Влияние усвоения теоретических сведений по физическому воспитанию на формирование личности учащихся (на материалах нач. классов азерб. школ): автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Б.С. Кулиев. – Баку, 1978. – 36 с.