Районная научная конференция учащихся

Секция «Физическая культура»

Влияние физической культуры и спорта на формирование личности школьника

**Автор:**

Тарасенко Анастасия Евгеньевна

учащаяся 9 класса
ГБОУ СОШ №1 с.Приволжье

муниципального района Приволжский

Самарской области

**Руководитель:**Казандаева Ольга Владимировна

 учитель физической культуры

ГБОУ СОШ №1 с.Приволжье

муниципального района Приволжский

Самарской области

с.Приволжье

2013 г.

План.

1. Введение.
2. Влияние физической культуры и спорта на формирования личности школьника.
3. Анализ школьной программы по физической культуре.
4. Влияет физическая культура и спорт на формирования личности школьника. Формирование здорового образа жизни
5. Влияние физической культуры и спорта на организм школьника.
6. Заключение.
7. Литература.

Цель работы:

 Выявить проблемы физической культуры и спорта в жизни школьника.

Задачи:

1. Проанализировать школьную программу по физической культуре.
2. Выявить, как влияет физическая культура и спорт на формирования личности школьника.
3. Определить влияние физической культуры и спорта на организм школьника
4. Введение.

Приступая к рассмотрению проблемы физической культуры и спорта в жизни школьника, следует сразу разделить эти два понятия.

Физическая культура – часть общей культуры, совокупность специальных материальных и духовных ценностей, способов их производства и использования в целях оздоровления людей и развития их физических способностей, средствами двигательной активности.

Спорт – это многогранное социальное явление, которое включает воспитательную, игровую, соревновательную деятельность, основанную на применении физических упражнений, имеющих социально-значимый результат.

Пользуясь этими определениями, можно охарактеризовать место физической культуры и спорта в формировании личности школьника, а также влияние их на развитие ученика в возрасте от 6 до 17 лет.

В этом возрасте основное время дети проводят в школе, где происходит их умственное и физическое развитие. И по не сложным подсчетам можно определить, ярко выраженное, доминирование уроков формирующих развитие умственных и мыслительных процессов. Причем, в специализированных школах и лицеях, очень часто наблюдается замещение уроков физической культуры более важными, на взгляд руководства учебным заведением, предметами. Количество уроков в день колеблется от 4-5 – в младших кассах, 6-7 в старших. Как известно, на этом обучение не заканчивается. Ученики, приходя домой, должны выполнить домашнее задание, а это займет не менее 2-3 часов. Естественно, что еще некоторое время будет затрачено на путь в школу и назад и на прием пищи. На отдых остается не так уж много времени. И если, младшие школьники основное время отдыха проводят во дворе с друзьями или на продленном дне, где о них могут позаботиться педагоги, то старшие – за компьютером или за просмотром телепередач. Но ведь не надо забывать, что трудным периодом в развитии ребенка, является средний школьный возраст. Так как, на данном этапе наступает кризисный период, когда подросток, начинает считать себя взрослым, пытаясь самоутвердиться и проявить себя всевозможными способами. Хорошо если это будет занятие, каким либо полезным и интересным занятием, но ведь чаще всего дети остаются без присмотра взрослых. И тут уже все зависит от того, в какую компанию попадет подросток.

1. Проанализировать школьную программу по физической культуре.

Проанализируем школьную программу по физической культуре с учетом параметров оценки уровня здоровья учащихся и правил достижения необходимого уровня. Существующие на сегодняшний день программы чаще всего носят описательный характер и содержат общие истины (здоровый образ жизни, вредные привычки, борьба с наркоманией, двигательная активность и двигательная пассивность и пр.). На наш взгляд, все эти программы страдают субъективным подходом, который заключается в главном: незнание правил физической адаптации больных или ослабленных детей. Нельзя не согласиться и с тем, что программные элементы уроков физического воспитания, принятые в средней школе, действительно не способствуют восстановлению здоровья ослабленных детей. Имеющиеся тесты на индекс физической готовности (бег 60 м и 1000 м, подъемы туловища в сед за 30 сек., подтягивания на перекладине, прыжки в длину) носят избирательный характер и не могут применяться в качестве объективной оценки функционального и физического состояния подростков. Если даже взять параметры физического развития, то у одних детей могут преобладать мышечные волокна, которые прекрасно выполняют силовые упражнения, но показывают плохую реактивность, другие же, наоборот, обладают мышечными волокнами, способными к высокой реактивности, но имеют малую силовую выносливость. Поэтому сравнивать и оценивать физическое развитие практически невозможно.

В современном мире считается, что здоровье – это состояние равновесия (баланс) между адаптационными возможностями организма (потенциал здоровья) и постоянно меняющимися условиями среды. Исходя из этого определения, здоровье можно рассматривать как динамический показатель жизнеспособности человека, и изучать его необходимо с разных сторон: социальной, медицинской, психологической, нравственной.

Здоровье ребенка в значительной мере зависит от применяемых технологий семейного, дошкольного и школьного воспитания, от образа жизни.

Здоровый образ жизни – это характер жизнедеятельности человека, направленный на формирование, сохранение, укрепление, потребление и передачу здоровья.

Такой образ жизни, следует начинать устанавливать с раннего возраста, влиянием на поведение и мировоззрение школьников, педагогами и родителями.

Нельзя сравнивать здоровых детей и больных. Основное отличие между ними – разное мироощущение. Понятия «переживание болезней», «отношение к болезни», «внутренняя картина болезни», к сожалению, сегодня вошли очень прочно не только в медицинскую лексику, но и в психику ребенка. Здоровый ребенок начинает восприниматься как нечто уникальное, чрезвычайное, редко встречающееся. В этом контексте все отчетливее звучит тезис: «Нет детей здоровых, есть дети плохо обследованные».

Возникла острая необходимость изменить концептуальный подход в создании программы по курсу оздоровительной гимнастики как вариативной части курса по физической культуре в школах, где культивируется приоритет здоровья над другими ценностями, где здоровье есть главная жизненная ценность, включающая предельный принцип валеологии: формирование, сохранение, укрепление здоровья ребенка на основе использования всех позитивных факторов мудрости Востока и Запада, подход к здоровью с помощью образования.

Основным принципом природосообразности созданной программы является учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным его развитием, включая в курс использование оздоровительных сил природы, закаливание, усиление процессов саморегуляции.

В результате исследовательской работы, направленной на изучение нетрадиционных методов, средств и элементов западных и восточных систем, определилось содержание данной программы. Опыт работы показал, что подход к ребенку с позиции здоровья позволяет улучшить его состояние, помогает ему сформировать в сознании понятие здоровья как общечеловеческой ценности, что подтверждается опросом, в результате которого 63% опрошенных в возрасте от 11 до 17 лет отметили положительную динамику в сторону оздоровления.

На основе ежегодных анализов динамики развития сформировались новые правила обучения здоровью:

1. Основам здорового образа жизни необходимо обучать только в сочетании с другими предметами.

2. Учитель должен быть не неформальным проводником знаний о здоровье, а реальным, убежденным носителем этих идей.

3. В разработке стратегии обучения нужно учитывать собственный опыт детей, при этом максимально использовать детский потенциал – готовность их к восприятию этих знаний и действиям в защиту здоровья, всячески поощрять старания в помощь здоровью.

4. Курс выстроен на философско-теоретико-методической основе, что позволяет влиять на формирование в сознании ребенка понятия здоровья как ценности человека в сочетании с саногенным воспитанием подрастающей личности.

5. Постоянная работа над духом и телом позволяет одухотворять идею самосовершенствования, повысить значение предмета «физическая культура» и закладывать нравственные принципы в становление личности.

1. Выявить, как влияет физическая культура и спорт на формирования личности школьника.

Решение воспитательных задач осуществляется через формирования у юного спортсмена в единстве нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера.

Младший школьный возраст. Для юного спортсмена авторитет учителя, тренера выдвигается на первое место. Слово тренера для младшего школьника – закон, который не может отменить никто. В этом периоде у детей проявляется большая общественная активность. Обучение является основным фактором развития психики.

В этом возрасте закладывается фундамент прочности и надежности нравственных качеств личности. Воля у детей еще слаба и неустойчива, поэтому необходимо все педагогические средства на ее совершенствовании, учить их быть внимательными и сосредоточенными, непременно выполнять принятые решения, то есть доводить до конца начатое дело.

В процессе занятий физическими упражнениями укрепляется воля юного спортсмена, ведь овладение новыми знаниями, умениями и навыками требует волевых усилий, которые формируются в процессе занятий физической культурой и спортом.

Подростковый возраст – это становление самостоятельности. У подростка возникает требование – считать его взрослым. Это связано со значительными и глубокими изменениями в организме на пути к биологической зрелости. Естественно, этот процесс значительно влияет на психическое развитие. Потребность подростка занять положение, соответствующее его представлению о своей личности (которая часто переоценивается), оказывает влияние на его поведение, отношение к учебе, тренировке. В то же время успехи в спорте выступают как средство самоутверждения. У подростка, не занимающегося спортом, самоутверждение, может, выражается в приобретении вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), также он может попасть в компанию хулиганов. Или во втором случае замкнуться в себе, и абстрагироваться от общественной жизни.

Тренера, для проявления личности подростка, разрешают ему самостоятельно проводить разминку, привлекают его к руководству группами предварительной подготовки, к участию в организации и проведении соревнований.

Спортивные достижения убедительно свидетельствуют о том, что подросток может решать сложные задачи, которые ставят перед ним тренер в процессе учебно-тренировочных занятий, и показать высокий результаты. Однако как личность он еще не сформировался. Подросток, каких бы вершин ни достигал в спорте, остается подростком со своим миром, со своим отношением к действительности и т.д. А подростки, ставшие спортивными звездами, пожалуй, больше, чем кто-либо нуждается в умном, заботливом, высококультурным тренере-наставнике.

Юношеский возраст – завершающий этап биологического состояния и формирования личности.

В этом возрасте значительно повышается требование к себе как личности. Велика потребность этого возраста в физическом и спортивном совершенствовании, которое, как известно, достигается только через физические нагрузки, требующие значительных усилий личности.

Учет рассмотренных возрастных особенностей психического развития и становления личности юного спортсмена – основы построения учебно-тренировочного процесса обучения и воспитания, выбора средств и методов педагогического воздействия.

1. Определить влияние физической культуры и спорта на организм школьника.

« Здоровье – это еще не все, но все без здоровья – ничто »

 Школьный возраст – один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает период от детства до юношества.

Регуляция осанки человека относится к числу наиболее актуальных биологических и социально-педагогических проблем современности. Что же такое осанка?

Осанка – это привычная непринужденная поза стоящего человека, без активного мышечного напряжения.

Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата нарушение осанки занимает одно из первых мест, как по частоте, так и по сложности патологических изменений. Количество детей с нарушением осанки в России за последние 20 лет увеличилось в два раза и составляет, по данным разных исследований, от 60 до 80%. То есть три ребенка из пяти имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата, что, в свою очередь, приводит к увеличению патологии не только аппарата движения, но и основных органов и систем (сердечно-сосудистая, пищеварительная, дыхательная и др.).

В период обучения в школе, дефицит двигательной активности приводит к недостаточной стимуляции роста и развития организма, появлению избыточной массы тела за счет отложения жира. Ограничение объема мышечной деятельности приводит к изменению сократительных способностей мышц, значительно снижаются сила и мышечный тонус, происходит нарушения двигательных навыков и координации движений. Нарушение осанки, которые первыми обычно замечают родители и педагоги, не должны расцениваться как безобидная, не требующая коррекции деформация позвоночного столба или стоп.

Результаты научных исследований и опыт убедительно показывают, что достаточно увеличить двигательную активность, обеспечить ребенка реализовать заложенный в нем генетический двигательный потенциал, заставить качественно работать системы физического воспитания, и уже даже это решает ряд проблем, связанных с уровнем заболеваемости и распространенностью деформации опорно-двигательного аппарата, значительно повышает устойчивость детей к различным неблагоприятным факторам среды.

Итак, предотвратить развитие различных заболеваний осанки, а также последующих осложнений связанных с патологическими изменениями других жизненоважных систем организма, можно с помощью физических упражнений. Правильная дозировка нагрузки и систематическая реализация ее, с учетом индивидуальных особенностей, будет способствовать сохранению и улучшению здоровья детей.

Что же касается спорта, тут нельзя однозначно характеризировать влияние всех видов. Каждый из них влияет на одни группы мышц больше, чем на другие; различная нагрузка на суставы и кости. Но ведь во всех видах спорта существует общая физическая подготовка, которая способствует всестороннему гармоничному развитию физических качеств (силы, скорости, координации, гибкости и выносливости).

Очень часто приходится сталкиваться с мнением, что спорт вреден для здоровья, так как приносит одни только травмы, а успехов добиваются единицы. Но ведь сидя целый день, изо дня в день, за учебой и компьютером, заниматься музыкой или рисованием, нарушения в различных системах организма будут не меньше, а то и больше чем при занятиях профессиональным спортом. И это вовсе не значит что все дети, ведущие такой образ жизни, вырастут профессорами, великими музыкантами и художниками.

Тем более, не обязательно строить спортивную карьеру, достигать высоких результатов и ставить рекорды. Заниматься в спортивной секции можно для себя, чтобы повысить свои функциональные возможности, для успешной жизнедеятельности.

Заключение.

Подводя итоги, нужно отметить, что занятия физической культурой и спортом должны быть не заменимыми составляющими ежедневной жизни общества. Так как, двигательная активность определяющий фактор здорового образа жизни.

Физические упражнения, как основное средство физического воспитания, формирует здоровую, активную, сильную личность. Поэтому уроки физической культуры в школе очень важны. Но их недостаточное количество не может полностью компенсировать дефицит двигательной деятельности у школьников. В связи с этим ученики должны посещать спортивные секции. Определится с выбором вида спорта школьнику, должны помочь родители и тренера. Причем, в первую очередь необходимо учитывать желания, интересы и стремления ребенка.

Занятия физической культурой и спортом способствуют тому, что занимающееся, направляют всю свою энергию на совершенствование своих двигательных и функциональных возможностей, а свободное время школьник заполнит тренировками. Пропагандируя занятия физической культурой и спортом, возможно уменьшить распространение вредных привычек у подростков, тем самым укрепить здоровье нации.

Список используемых источников литературы

1. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Киселев П.А., Попова Г.Н. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003.
2. Пособие знакомит учителей физической культуры с нормами санитарно-гигиенического режима, мерами пожарной безопасности на уроках физкультуры.
3. В.А. Иванченко «Секреты вашей бодрости».
4. Д.Н. Лоранский, В.С. Лукоянов «Азбука здоровья».

**Правила поведения на уроках по физической культуре:**

Требования безопасности перед началом и во время занятий гимнастикой

Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм

Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике

Требования безопасности перед началом и во время занятий по лыжной подготовке

Требования безопасности перед началом и во время занятий по плаванию

**Правила поведения на уроках по физической культуре:**

1. В спортивном зале, на спортплощадке обучающиеся должны заниматься только в спортивной форме.

2. На занятиях физкультурой и спортом обучающиеся не должны заниматься в часах, перстнях и браслетах.

3. Упражнения на спортивных снарядах выполняются с разрешения учителя

физической культуры.

4. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.

5. Не толкать друг друга, не ставить подножки.

6. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).

7. Если при беге плохо себя почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.

**Требования безопасности перед началом и во время занятий гимнастикой**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.

3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.

4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

5. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.

6. При выполнении прыжков и соскоков

со снарядов приземляться мягко на носки

ступней, пружинисто приседая.

7. Не стоять близко к снаряду при выполнении

упражнений другим учащимся.

8. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

**Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм**

1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.

2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертым мастикой.

3. Запрещается играть с кольцами, браслетами на руках, серьгами в ушах и другими украшениями. Ногти должны быть коротко острижены.

4. Провести разминку.

5. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами и ограждены.

6. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

7. Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы, кеды, кроссовки).

8. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами данных видов спорта.

9. Занятия должны проходить под руководством преподавателя, тренера или инструктора-общественника.

**Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

3. Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату).

4. Провести разминку.

5. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м. (за финишную отметку).

6. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

7. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.

8. Пред выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

9. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

10. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).

**Требования безопасности перед началом и во время занятий по лыжной подготовке**

Получив инвентарь, проверьте его исправность и подгоните крепление лыж к ботинкам (валенкам) в помещении базы.

Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела - ушей, носа, щек) немедленно растирайте поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, после чего слегка растирайте непосредственно обмороженное место.

Во избежание потертостей не ходите на лыжах, не катайтесь на коньках в тесной или свободной обуви.

Если во время занятий вы по каким-либо причинам сошли с дистанции, обязательно предупредите преподавателя или товарища.

Слушайте внимательно объяснения преподавателя, соблюдайте интервал при движении на лыжах по дистанции 3 - 4 м, при спусках не менее 30 м.

7. При спусках не выставляйте лыжные палки вперед, не останавливайтесь у подножья горы, помните, что вслед за вами следует товарищ.

8. Не катайтесь без перчаток (варежек).

9. При сильном морозе открытые части лица смазывайте жиром.