РЕКОМЕНДАЦИЯ

Программа формирования спортивного класса.

Вологда, 2019 г.

Одна из важнейших задач современной школы – сохранение и укрепление здоровья детей. В данном аспекте здоровье рассматривается как непременное условие гармоничного развития ребенка, его будущего благополучия. Физическая культура и спорт помогают сохранить здоровье и работоспособность учащихся, дают им возможность подняться к вершинам физического, культурного и духовного совершенства. Тем самым они обогащают творческие способности детей, культуру, образование, воспитание, вселяют в них жизнерадостность, повышают трудовую активность.

С позиции физического совершенства физическая культура человека получает следующие определения: «…физически культурный человек должен вести здоровый образ жизни, стремиться к физическому совершенству на основе образованности, иметь установку на физическое совершенство и практически повседневно реализовывать таковую» - ред. П.Д. Павленок. – М: ИНФРА – М, 1998.

К сожалению, теоретические и методические пути формирования физическому культуры учащихся в рамках современной школьной программы имеет ряд проблем:

- недостаточное количество учебных часов не оказывает должного положительного влияния на здоровье учащихся, а в сочетании с большим количеством зачетов, предусмотренных учебной программой, может вызвать проблемы в здоровье ребенка;

- слабая мотивация или отсутствие таковой у учащихся ведут к пропускам занятий и недостаточно высокому уровню прилежания;

- отсутствие дифференцированного подхода ведет к невозможности развивать индивидуальные способности, заниженной самооценке у отстающих учеников, их психологического неприятия данного предмета;

- отсутствие достаточной теоретической подготовки учащихся, элементарных знаний о своем здоровье, воспитание направленности на здоровый образ жизни, привитии гигиенических норм.

Частично решить эту проблему помогают секционные и факультативные занятия. Так, например, в рамках оздоровительной программы во многих школах открыты секции по футболу, волейболу, баскетболу, бадминтону, карате, плаванию, легкой атлетике, теннису, туризму и др. Благодаря энтузиазму преподавателей, уроки в школах проходят в интересной игровой форме, что способствует высокой заинтересованности учащихся. Проводящиеся в рамках школ соревнования, спортивные праздники и участие школьников в городской спартакиаде также популяризируют уроки физкультуры.

Одна из идей – создание спортивного класса как модели углубленного и дифференцированного подхода в занятиях физической культурой.

Концепция.

Сохранение и укрепление здоровья детей как залог их успешной учебной и трудовой деятельности.

Цели:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся путем увеличения количества уроков физической культуры до пяти и более раз в неделю;

- создание положительной мотивации для занятий данным предметом путем возможности развивать индивидуальные способности и участия в соревнованиях;

- профилактика социальной дезадаптации путем увлечения спортом;

- профилактика школьной дезадаптации детей, занимающихся спортом;

- привитие направленности на здоровый образ жизни, привитие гигиенических норм.

3. Кадровое обеспечение.

Обучение учащихся в спортивном классе производится под контролем специалистов:

- воспитателя;

- тренера-преподавателя;

- врача;

- психолога.

4. Отбор учащихся для формирования спортивного класса.

Цель отбора выявить следующие аспекты:

- возможности соматического и психического здоровья;

- наличие элементарных способностей к занятиям спортом и учебным дисциплинам;

- единство целей и задач школы, семьи и ребенка.

При отсутствии вышеперечисленных требований обучение в спортивном классе не рекомендовано.

Методы отбора:

- просмотр детей в секциях на уроках физической культуры;

- собеседование с ребенком;

- собеседование с родителями.

5. Организация учебного, тренировочного и соревновательного процессов.

Организация учебного, тренировочного и соревновательного процессов в спортивном классе – сама по себе является профилактикой школьной дезадаптации, занимающихся спортом. Следует учитывать, что на фоне физических нагрузок и усталости у некоторых учащихся может наблюдаться снижение успеваемости. Для профилактики этого необходимо грамотно устроить учебный и тренировочный процесс.

1.Учебный процесс:

- проводить обучение в первую смену;

- отсутствие нулевых уроков;

- щадящий режим в соревновательный и постсоревновательный периоды;

- внимательное отношение преподавателей к отстающим: помощь и коррекция;

- возможность углубленного изучения некоторых предметов.

2. Тренировочный процесс:

- секционное (внеурочное) время;

- уроки физической культуры с направленностью на данную дисциплину;

- бассейн;

- тренировки для психологической разгрузки;

- снижение физической нагрузки в экзаменационный и аттестационный периоды;

- спортивные и подвижные игры;

- спортивные праздники ( участие и помощь в организации).

3. Соревновательный процесс:

- участие в первенстве школ города;

- участие в товарищеских матчах;

- участие в товарищеских турнирах;

- участие в первенстве города и области;

- официальные зональные и российские соревнования (при возможности);

- организация домашних турниров.

Соревнования проводятся, по возможности, в каникулярное и после урочное время. Осуществляется контроль врача физкультурного диспансера и школьного врача.

4.Профилактика социальной дезадаптации в спортивном классе.

Пожалуй, трудно найти более эффективное средство для профилактики асоциального поведения молодежи, чем занятия спортом. В спорте мы имеем дело не просто с проявлением физической силы или выносливости, а с целостным выражением человеческой личности или силы коллектива. При выступлениях на соревнованиях, в условиях напряженной борьбы проявляются такие качества характера, как смелость, патриотизм, коллективизм. Следовательно, спорт – воспитатель твердости духа. Увлечение спортом – хороший способ отвлечения ребенка от подростковой субкультуры в негативных ее проявлениях, таких как, пьянство, курение, наркомания.

Говоря о спортивном классе, мы имеем дело с созданием коллектива, общение в котором происходит особенно тесно. При этом воспитываются такие социальные навыки как:

- установление и поддержание дружеских отношений;

- умение разрешать конфликты;

- помощь, взаимовыручка;

- воспитание коллективизма, чувства долга, ответственности.

7. Спортивная специализация и всестороннее физическое развитие.

Не следует думать, что занятия определенным видом спорта препятствуют всестороннему физическому развитию. Достаточно гармоничными, по праву, считаются игровые виды спорта, плавание, легкая атлетика и др. Традиционно, в процессе занятий тренерами используются упражнения из разных видов спорта. Так, например, на занятиях по баскетболу, кроме специально-физических и игровых баскетбольных упражнений могут использоваться:

- футбол, ручной мяч, волейбол;

- подвижные игры (пионербол, снайпер, вышибалы);

- элементы гимнастики;

- элементы легкой атлетики;

- элементы тяжелой атлетики;

- посещение бассейна и др.