

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и технологий физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИИ СОДЕРЖАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ
НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
курсовая работа**

по дисциплине «Теория и методика физической культуры»
(профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»)

Исполнитель:

Блинкова Анастасия Алексеевна

Волгоград, 2023

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ.....	3
. ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	6
1.1. Возрастные особенности школьников 5-9 классов.....	6
1.2 Современное состояние проблемы здоровья на этапе основного общего образования.	9
1.3. Содержание, формы и методы оздоровительной направленности занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью на ступени основного общего образования.	15
1.4. Организация учебной деятельности на уроке физической культуры с оздоровительной направленностью на ступени основного общего образования.	19
ВЫВОД:	20

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Регулярная физическая активность - важный компонент здорового образа жизни.

Она положительно влияет на здоровье. Регулярная физическая активность способна улучшить общее самочувствие и физическое, психическое и социальное здоровье, а также укрепить сердечно-сосудистую систему и развить опорно-двигательный аппарат. В то же время регулярная физическая активность может помочь предотвратить ожирение, боли в спине, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Напротив, также есть длительные периоды сидения, которые могут негативно сказаться на здоровье.

Наша повседневная жизнь требует все меньше и меньше физической активности. Многие взрослые, а также все больше и больше детей не достигают рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по минимальному объему физической активности.

Учебная перегрузка подростков, нарушение здоровья в различных формах требуют проведения необходимых физкультурно-оздоровительных занятий. Урок физической культуры — это единственный урок в школьном расписании, позволяющий хотя бы частично сбалансировать статические и психологические нагрузки, которые испытывает школьник в процессе обучения. Физическая культура (также физическое воспитание, область обучения движение, игра и спорт или сокращенно спорт, устар. физическое воспитание или гимнастика) - это профессионально ориентированная форма обучения. Его обучают в школах преподаватели с академической подготовкой, а в спортивных клубах - тренеры и преподаватели соответственно. Физическое воспитание является обязательным школьным предметом в большинстве европейских стран и входит в специальные учебные программы со своими собственными целями, содержанием и методами[1]. С 1970-х годов физическое воспитание превратилось из чисто „двигательного предмета“ и „занятий спортом“ в целостное, требовательное

и стимулирующее обучение, ориентированное на двигательное развитие (упражнения, игры, спорт). Он направлен на обеспечение физического баланса по сравнению с занятиями, которые в основном проводятся сидя, но, помимо этого, он также вносит фундаментальный вклад в физическое, умственное, социальное и эмоциональное развитие детей и подростков.

Перед системой образования поставлена конкретная задача – создать такие условия обучения в школе, чтобы ребёнку было комфортно и психологически, и физически и, также, уроки физкультуры в духе такой идеологии образования должны принести каждому школьнику радость, помогать формировать в нём культуру здорового образа жизни.

Цель урока с оздоровительной направленностью - достижение здоровья естественным путем с учетом интересов и желания учащихся.

Основными упражнениями, которые должны включаться в уроки оздоровительной направленности являются: аэробные упражнения, упражнения направленные на тренировку гибкости, силовые упражнения.

Причем все данные компоненты важны и необходимы. Если в занятиях физической культурой не предусмотрена аэробная нагрузка, то нет тренирующего влияния на дыхательную и сердечно-сосудистую систему. Силовые упражнения прекрасно тонизируют организм, способствуют формированию правильной осанки, а также укреплению и увеличению размеров мышц. Упражнения, развивающие гибкость укрепляют связки и суставы, увеличивают амплитуду движений. Поэтому наиболее эффективны для сохранения и улучшения здоровья комплексные занятия, включающие все три вида упражнений.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – урок ФК с оздоровительной направленностью на ступени основного общего образования.

Цель работы: изучить организацию и содержание уроков физической культуры с оздоровительной направленностью на ступени основного общего образования.

Задачи работы:

1. Провести анализ научно-методической литературы.
2. Рассмотреть рекомендуемые способы организации и содержания урока физической культуры с оздоровительной направленностью на ступени основного общего образования.
3. Изучить основные принципы и методы проведения урока физической культуры с оздоровительной направленностью на ступени основного общего образования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Возрастные особенности школьников 5-9 классов

Школы обучают знаниям, навыкам и ценностям. Для большинства детей обучение в школе начинается в возрасте от 6 до 7 лет. Сначала они посещают начальную школу, а затем среднюю школу.

Для других это плавно переходит в старшую школу с целью получения аттестата об окончании школы. После общеобразовательных школ существуют различные образовательные направления. Часть молодых людей выбирает обучение в профессиональных школах, которые, повышают вероятность получения места для обучения.

Занятия физкультурой в 5-9 / 10 классах основываются на результатах, собранных в начальной школе. Опыт физических упражнений; приобретенные навыки, умения и знания составляют основу. Особая подвижность и ловкость учащихся 5 и 6 классов являются благоприятными условиями для предоставления им как можно более широкого и разнообразного ассортимента спортивных секций и видов спорта. Необходимо учитывать наступающий подростковый возраст, который может повлиять на психическое и физическое состояние учащихся, готовность к обучению, темп обучения и уровень интересов.

Индивидуальная дозировка нагрузки, различные организационные формы и предложения по совместному формированию учебной ситуации подходят студентам и предлагают множество Возможности компенсации, например, в отношении нежелания двигаться, физических изменений, склонности к изоляции.

Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. У девочек оно начинается практически с одиннадцати лет, а у мальчиков — позже. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения подростков. Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие уроки и классные дела.

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и совсем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще. Дети в этот период склонны к обсуждениям и возражениям

Средний школьный возраст — это самый хороший возраст для творческого развития.

Цель среднего школьного возраста состоит в том, чтобы объединить учащихся в классы для совместных занятий. Школьный возраст также называют возрастным, потому что он основан на возрасте, также облегчает предоставление однородной учебной программы учащимся. В зависимости от школьного возраста это будет мерой развития способностей. Позволяется со схожими интересами собираться и вдохновляться друг другом.

Школьный возраст может сделать учебную программу менее гибкой и не соответствовать скорости обучения ученика. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие.

Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений. Трудности жизненного плана, семейные проблемы, влияние друзей могут вызвать у ребят сложности в развитии и становлении. Работа классного руководителя должна быть направлена на

формирование нравственного опыта. В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять периодически очень бурно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя.

Поэтому учитель должен быть внимателен к внутреннему миру подростка, больше уделять внимания индивидуальной работе, проблемы их решать наедине с ним.

В этом возрасте подросток весьма подражателен. Это может привести его к ошибочным поступкам. Подростки-мальчики склонны выбирать себе кумирами сильных, смелых и мужественных людей. Притягательными могут для них стать не только книжные пираты и разбойники, но и вполне реальные местные хулиганы. Подражая им, они, сами того не понимая, переходят ту опасную грань, за которой смелость становится жестокостью.

Девочки-подростки отличаются тем, что они физически отличаются от мальчиков ранним взрослением и хотят общаться с мальчиками более старшего возраста.

Педагогу нужно хорошо осмыслить особенности развития и поведения современного подростка. Это даёт возможность не только преодолеть отчуждение, но и наладить хорошие отношения в системе: школа-семья-общество-ребенок.

Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Учащимся будут интересны такие дела, которые служат активному самовыражению подростков и учитывают их интересы. Ребят привлекает возможность самим организовывать классные дела, вступать в диалог, принимать самостоятельные решения.

1.2. Современное состояние проблемы здоровья на этапе основного общего образования

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

В последние годы, в связи с быстрыми изменениями в социальной среде и образе жизни из-за урбанизации, снижения рождаемости и старения населения, компьютеризации, интернационализации и т.д.,

У детей существуют различные проблемы со здоровьем, как физическим, так и психическим. В частности, психическое здоровье, злоупотребление психоактивными веществами, болезни образа жизни.

В этих обстоятельствах для школ крайне важно воспитывать сильных учеников, которые были бы физически и психически здоровы и духовно богаты.

Здравоохранение практикуется на протяжении всей образовательной деятельности школы в сотрудничестве с семьями, сообществами и связанными с ними организациями.

В области школьного здравоохранения они сотрудничают с отделами школьной безопасности, просвещения по вопросам питания и т.д. и предоставляем "санитарное просвещение" и "медицинскую помощь".

Санитарное просвещение направлено на преобразование полученных знаний о здоровье в желаемый образ поведения, который может быть использован в индивидуальных жизненных ситуациях.

Это процесс образования, который продолжает развиваться. Каждый студент несет ответственность за поддержание и укрепление здоровья на протяжении всей своей жизни, а также несет ответственность за поддержание и укрепление здоровья своих нынешних и будущих студентов.

Важно развивать способность адекватно реагировать на будущие проблемы со здоровьем (способность к самообучению, чтобы вести здоровый образ жизни).

Чтобы достичь этого, необходимо использовать философию укрепления здоровья и стремиться к научному и интеллектуальному пониманию для поддержания и укрепления здоровья

Установки и жизненные навыки, которые позволяют вам делать поведенческий выбор и принимать решения для достижения ваших целей (необходимые для здорового образа жизни)

Необходимо развить технические навыки, необходимые для разработки системы. В школах содержание "здоровья" пополняется, углубляется, интегрируется и развивается. Это необходимо для улучшения обучения решению проблем и обучения на основе опыта.

Управление здравоохранением имеет большое значение как важная функция школьного менеджмента.

При участии всего преподавательского состава и персонала и сотрудничестве школьных врачей и других заинтересованных сторон организация. Важно осуществлять эти меры систематически, планомерно и на постоянной основе.

Необходимо создать среду, в которой можно было бы точно воспринимать новую информацию о здоровье, одновременно используя средства массовой информации и т.д.

Основываясь на результатах мероприятий, будут проводиться ежедневные наблюдения за состоянием здоровья надлежащим образом, принимая во внимание конфиденциальность, проводить ежедневные наблюдения за состоянием здоровья каждого учащегося.

Необходимо дать людям возможность оценивать и использовать свое собственное состояние здоровья.

Чтобы обеспечить здоровую окружающую среду, нужно стремиться надлежащим образом управлять состоянием окружающей среды в школах на основе школьных стандартов охраны окружающей среды.

Кроме того, необходимо повышать интерес детей к экологическим проблемам с помощью инициатив по охране окружающей среды, а также учитывать местные условия и этапы развития.

Также важно быть мотивированным к соответствующему улучшению окружающей среды. Кроме того, что касается управления здоровьем профессорско-преподавательского состава, мы уделяем особое внимание инфекционным заболеваниям, таким как туберкулез и психическое здоровье.

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10 – 15 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15 – 20 % - от генетических факторов, на 20 – 25 % - от состояния окружающей среды и на 50 – 55 % - от условий и образа жизни.

Проблема движения и здоровья имела достаточную актуальность ещё в Древнем мире. Так, греческий философ Аристотель высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Великий врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Древнеримский врач Гален в своём труде «Искусство возвращать здоровье» писал: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Французский врач Симон-Андре Тиссо писал: «...Движение как таковое может заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения».

Здоровье молодого, растущего поколения – важнейшая социальная категория, ибо от здоровья каждого человека зависят богатство и благосостояние нашего общества. В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности.

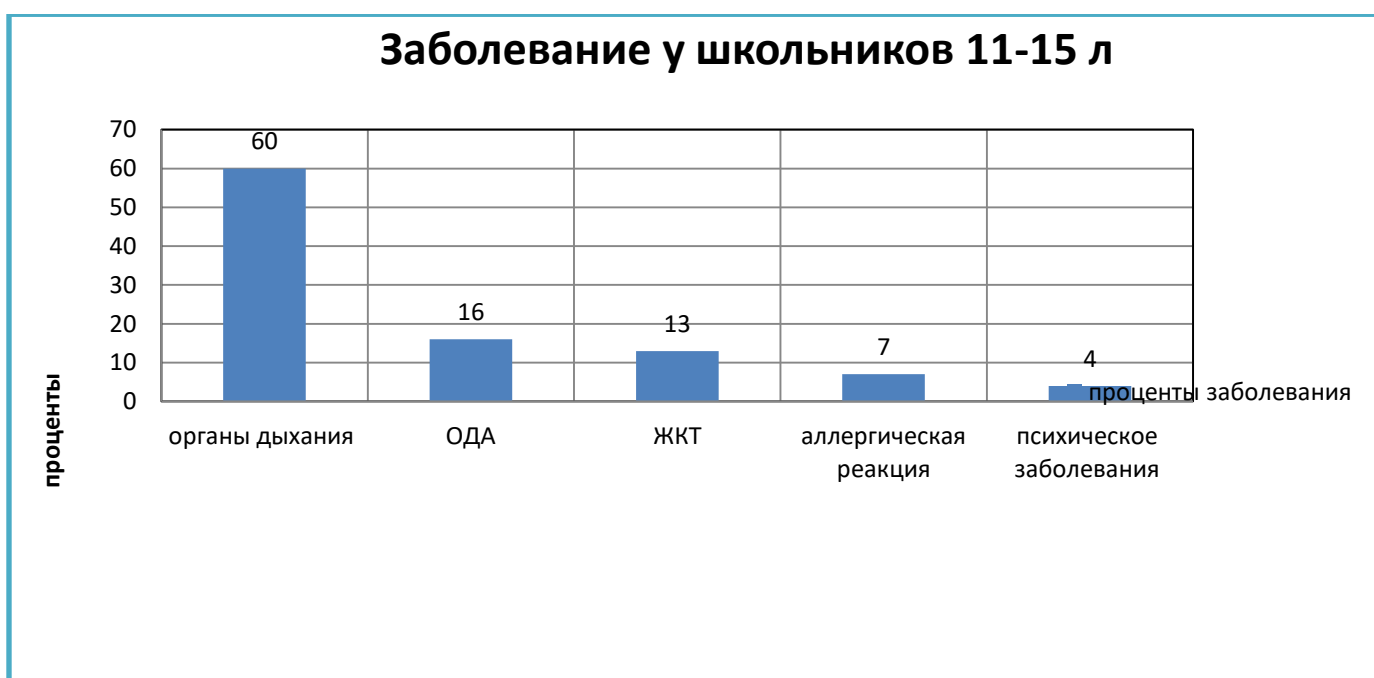
В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения и продолжительность жизни. По данным различных исследований, лишь около 10 % молодёжи имеют нормальный уровень физического состояния

Повышенный интерес к состоянию здоровья детей обусловлен не только тем, что они представляют, по сути дела, будущее страны и составляют 26 % её населения.

Многочисленные исследования отдельных авторов,[34,29] свидетельствуют о негативных тенденциях в состоянии здоровья подрастающего поколения.

Низкий исходный уровень здоровья детей, поступающих в первый класс, серьёзно осложняет их адаптацию к внутришкольной среде, являясь причиной дальнейшего ухудшения здоровья.

В структуре заболеваемости школьников 11-15 лет лидирующее положение занимают болезни органов дыхания – 60 %, нарушения опорно-двигательного аппарата – 16 %, заболевания желудочно-кишечного тракта – 13%, аллергические реакции – 7 %, психические заболевания – 4 %.



Из данных рисунка наглядно видно, что заболеваемость органов дыхания подростков фиксирует устойчивые негативные тенденции-растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска в формировании здоровья.

Считается, что сами образовательные учреждения являются причиной роста числа заболеваний. Так, за время обучения в школе число детей с близорукостью возрастает в 5 раз, с нарушением опорно-двигательного аппарата – в 1,5 раза, с заболеваниями нервной системы – в 2 раза.

Важной составляющей здоровья подрастающего поколения является уровень его физической подготовленности. Так, по показателям выносливости и мышечной силы подростки 90-х годов отстают на 10-12% от своих сверстников 60-х годов и на 18-21% слабее ровесников 70-х [47]. Лишь часть школьников и подростков выполняют нормативы государственной программы. При этом особую трудность вызывают испытания, требующие проявления такого важнейшего для здоровья качества, как выносливость..

Различные организационные и содержательные изменения, вводимые в общеобразовательных школах в последнее время (включение в Федеральный базисный учебный план новых учебных дисциплин, увеличение объёма учебного материала, удлинение школьного учебного дня и т.п.), нередко приводят к перегрузке учащихся. А это в свою очередь негативно сказывается на физическом и психическом здоровье школьников.

Среди причин ухудшения здоровья современных подростков можно выделить как общие, внешкольные, так и имеющие непосредственное отношение к проблемам образовательного учреждения.

К внешкольным факторам, определяющим состояние здоровья подрастающего поколения, относят:

- падение социального благополучия населения и резкое ухудшение экологической обстановки в стране;
- резкое ухудшение материального положения семей;
- несбалансированность питания;
- недоразвитие мотивационной сферы;
- серьёзные недостатки в обеспечении санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Среди причин, затрудняющих адаптацию подростка к условиям и требованиям стандартно-нормативной модели образовательного учреждения, называют:

- увеличение объёма суммарной учебной нагрузки;
- повседневные нарушения гигиенических нормативов дневного отдыха ночного сна, режима питания, крайне низкий объём дневной и недельной двигательной активности, преобладание статических нагрузок над динамическими в процессе учебной деятельности в школе и дома;
- снижение общей двигательной активности детей и подростков, связанное с перегрузкой учебной деятельностью;
- не сформированность более чем у половины учащихся, особенно младших классов, целесообразных для их возраста элементарных гигиенических навыков, примерно у 40% детей нет представления о здоровом образе жизни;
- недостаточный учёт показателей здоровья учащихся при распределении учебных нагрузок и составлении расписания.

Проблему сохранения здоровья школьников не решить, если не упорядочить объём содержания образования, не снять непосильные программные, нагрузки, не учесть детей в соответствии с их природными

способностями, а не всех скопом по одной и той же программе и учебному плану.

Здоровье является важнейшей ценностью для человека, условием его самореализации во всех сферах деятельности. Большинство людей начинает осознавать ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьёзной угрозой или почти утрачено.

Необходимость введения третьего урока физической культуры с оздоровительной направленностью связана с постоянным снижением уровня здоровья, недостаточной двигательной активностью учащихся общеобразовательных школ [36].

Актуальность постановки уроков физического воспитания с оздоровительной направленностью связана с постоянным снижением уровня здоровья, недостаточной двигательной активностью учащихся общеобразовательных школ [37].

Здоровье подрастающего поколения – важнейшая социальная категория, ибо от здоровья каждого человека зависят благосостояние нашего общества. В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит спорту, разнообразным средствам повышения двигательной активности [43].

1.3. Содержание, формы и методы оздоровительной направленности занятий по физической культуре с оздоровительной направленностью на ступени основного общего образования

Более эффективно повышать физическое воспитание в сторону оздоровления подрастающего поколения – важнейшая задача школьной службы здоровья. Попытки её реализации осуществляются по нескольким направлениям. Первое направление связано с занятиями спортом и физического воспитания школьников. Его сторонники считают, что в основу методики и организации физической подготовки школьников должна быть

положена концепция тренировки, как пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека.

Сущность спортизированного физического воспитания выражается в том, что физкультурное и валеологическое образование учащейся молодёжи осуществляется в форме теоретико-методических уроков физической культуры, а физическая подготовка – в форме обязательных учебно-тренировочных занятий, проводимых за пределами академического расписания

Очень важно также, что новая организационная стратегия физического воспитания школьников доведена до уровня технологии. Детально разработаны организационно-управленческие основы

спортизированного обучения, подходы к формированию учебно-тренировочных групп, планированию работы, контролю за состоянием физического развития, физической подготовленности и здоровья занимающихся [32].

С учётом плохого состояния здоровья и низкой физической подготовленности детей и молодёжи, негативного влияния ранней спортивной специализации на организм человека, приходится усомниться в правомерности переноса спортивных программ в процесс физического воспитания молодых людей.

Примерные программы являются ориентиром для составления авторских программ, разработки календарно-тематических планов и создают условия для творчества. При составлении региональных и авторских программ педагоги могут использовать и ранее существовавшие учебные программы, творчески переработав их согласно обязательным минимумам содержания всех ступеней общего образования.

Таким образом, поиск новых путей повышения эффективности программ физического воспитания учащихся, продолжается что, будет

способствовать позитивному развитию школьной образовательной области «Физическая культура».

Для того, чтобы физическая культура оказывала положительное воздействие на здоровье подростка, необходимо соблюдать определённые правила:

1) средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;

2) физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями учеников;

3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от форм занятий физическими упражнениями, величины физической нагрузки и других факторов.

С помощью физического воспитания необходимо компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни, а также совершенствовать имеющиеся возможности организма человека, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным факторам воздействия среды. Реализуется эта функция соблюдением следующих требований:

- применяемые средства и методы физической культуры должны быть научно обоснованными и практически проверенными;
- планирование физических нагрузок осуществляется в соответствии с возможностями обучаемых;
- врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементом любого учебно-воспитательного процесса;

- соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды следует учитывать при организации каждого занятия физическими упражнениями.

Чтобы добиться именно оздоровительного эффекта, необходимо соблюдать несколько правил:

- 1) двигательные нагрузки на занятиях должны быть строго дозированы;
- 2) нагрузка должна иметь циклический характер;
- 3) между циклами обязательно должны быть паузы со снижением нагрузки;
- 4) необходимо использовать оздоровительные силы природы;
- 5) оздоровительная физкультура обязательно должна включать в себя дыхательные упражнения и упражнения на координацию.

Есть методические принципы занятий с оздоровительно-развивающей направленности:

1. **Потребность и целесообразность** занятий физическими упражнениями оздоровительно-развивающей направленности predetermined состоянием функциональных систем и психофизической подготовленности.
2. **Комплексность воздействий**, предлагает по возможности одновременное влияние на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.
3. **Рациональность**, т.е. разумная обоснованность применения различных средств оздоровления. В отличие от тренирующих упражнений спортивной направленности, в оздоровительно-развивающих допустимо одновременное применение разнохарактерных упражнений (например, на быстроту, силу и выносливость).
4. **Управляемость нагрузки** – один из важнейших методических принципов оздоровления. В оздоровительных упражнениях в полной мере

должен использоваться принцип постепенного повышения и плавного варьирования нагрузок.

5. **Стимулирование интереса** к оздоровлению вообще и к выбранному виду происходит при соблюдении вышеописанных методических принципов. Стимулирование в оздоровлении обеспечивается большим разнообразием упражнений и условий их выполнения, благоприятным фоном, вызывающим положительные эмоции.

1.4. Организация учебной деятельности на уроке физической культуры с оздоровительной направленностью на ступени основного общего образования

На уроке физической культуры важно учитывать следующие принципы:

- наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;

- учёта физической подготовленности детей и развития их физических качеств;

- строить урок с учётом динамичности учащихся, их работоспособности:

- 1 фаза - вработывание 8-10 минут,

- 2 фаза - оптимальной работоспособности 15-20 минут,

- 3 фаза - преодолеваемого утомления;

- соблюдать гигиенические требования к месту занятия, спортивной одежде занимающихся;

- создавать положительный эмоциональный настрой.

Наибольший оздоровительный эффект возникает при пульсе примерно 130 -140 ударов в минуту. Кроме того, важно учитывать необходимость 2-3 пиков и спадов частоты сердечных сокращений, которые обеспечивают тренирующий эффект занятий. Учитывая индивидуальный подход, для слабо подготовленных учащихся не следует допускать, чтобы частота их пульса превышала 100-110 ударов.

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам.
4. Увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении упражнений.

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.
3. Выполнить упражнения на гибкость и растяжку.

ВЫВОД:

Таким образом, анализ научно-методической литературы показал о необходимости физического воспитания учащихся среднего школьного

возраста на основе воспитания устойчивой мотивации к двигательной деятельности, сформированности ключевых и предметных компетенций, привития вторичной потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

Уроки физической культуры направлены на воспитание мотивации к регулярным занятиям физической культурой; повышение функциональных возможностей подросткового организма, физической подготовленности, улучшение состояния здоровья и повышение уровня формирования предметных компетенций по физической культуре. Беря в учет современное состояние проблемы здоровья у подрастающего поколения, уроки физической культуры с оздоровительной направленностью имеют важное значение в системе образования. При правильной организации и проведении урока ФК можно снизить риски ухудшения здоровья занимающихся, сформировать необходимые жизненные навыки, поддерживать благоприятный эмоциональный фон в классе и привить потребность в физических упражнениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александровская, Э.М. Социально-психологические критерии адаптации в школе. Школа и психологическое здоровье учащихся / под ред. С.М. Громбах. – М.: Медицина, 1988. – 43с.
2. Ананьев, В.А. Всероссийская конференция «Психология и экология человека: психологические факторы культуры мира и ненасилия современной России». – СПб., 1999. – 2000 с.
3. Ананьева, Н.А. Здоровье и развитие современных школьников /Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская. – 1994. – Т. 1. - №1. –С. 13.
4. Андрюхина, Т.В. Физическая активность и здоровье / Т.В. Андрюхина //Тезисы 1-й Всероссийской конф. Ч. 2. Физическая активность и здоровье. Адаптация растущего организма к физическим и учебным нагрузкам. – Екатеринбург, 1996. – С. 4.
5. Антропова, М.В. Особенности физического развития и здоровья учащихся школ Москвы /М.В. Антропова, Г.В. Бородкина, Л.М. Кузнецова //Здравоохранение Российской Федерации. – 1995. - №1. –С. 23.
6. Апанасенко, Г.Л. Валеология на рубеже веков /Г.Л. Апанасенко //Валеология. – 2000. - № 1. – С. 4.
7. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития (основы негэнтропийной теории онтогенеза) / И.А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
8. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М. Медицина, 1979. – 295 с.
9. Баль, Л.В. Детский потенциал образовательных программ в области здоровья /Л.В. Баль //Материалы Всероссийского форума по политике в области общественного здоровья. – М., 1999. – С. 56.
10. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи /В.К. Бальсевич //Вестник

- проблемного совета Российской Академии образования по физической культуре. – 1996. - № 1. – С. 23.
11. Бальсевич, В.К. Теория и технология развития инновационных процессов в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодёжи в условиях различных климатогеографических зон» / В.К. Бальсевич, Л.Н. Прогонюк. – Сургут: СурГУ, 2000. – С. 5.
 12. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика /Общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – 168 с.
 13. Безруких, М.М. Здоровое образование /М.М. Безруких //Спорт в школе. – 2005. - № 18. – С. 11.
 14. Васильков, Г.А. Физическая культура в оценке старшеклассников. /Г.А.Васильков, М.П. Горин. - 1991. - № 9. –С. 41.
 15. Вишневский, В.А. Стандартный и конституциональный подходы в оценке физического развития и подготовленности школьников /В.А. Вишневский //Тезисы докладов Международной научно-практической конференции «Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работы с населением». – Ижевск, 1999. – С. 287.
 16. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе. /В.А. Вишневский // Педагогические стратегии и технологии. – М.: 2002. –№ 13 (41). – С. 430с.
 17. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебное пособие для 5-7 кл. / под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2002. – 24 с.
 18. Ермаков, А.Ю. Гуманизация – основа построения личностно ориентированного физкультурного образования старшеклассников: дис.: канд. пед. наук /А.Ю. Ермаков.– СПб, 2000. – 146 с.

19. Зайцев, Г.К. Твое здоровье /Г.К.Зайцев, А.Г. Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1998. – 112с.
20. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию: учебное пособие/Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
21. Копылов, Ю.А. Третий урок физической культуры в начальной школе. /Ю.А. Копылов, В.Н. Верхлин // Спорт в школе. – М.: 2005. - № 4. – С. 12.
22. Кумарин, В. Самая «страшная» глава в учебнике Дистерверга, или как нам построить наконец школу для детей, а не против них / В. Кумарин // Народное образование. – 2001. - № 1. – С. 20.
23. Кураев, Г.А. Валеологическая система сохранения здоровья населения России /Г.А. Кураев, С.К. Сергеев, Ю.В. Шленов // Валеология. – 1996. - № 1. – С. 7.
24. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1996. – 120 с.
25. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2004. – 200 с.
26. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки /Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
27. Матвеев, А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 134с.
28. Мирская, Н.Б. Состояние здоровья детей школьного возраста в современных условиях обучения /Н.Б. Мирская, Н.К. Барсукова, В.А.

- Полесский // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2000. - № 4. – С. 30.
- 29.Моисеев, И. Затянувшийся эксперимент / И. Моисеев //Оздоровительная направленность нетрадиционных систем упражнений. - Спорт в школе. – 2005. - № 22. – С. 38.
- 30.Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – С. 40.
- 31.Никитушин, В.Г. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации /В.Г. Никитушин //Международный форум «Молодёжь – Наука – Олимпизм». – М. – 1998. – С. 171.
- 32.Новичков, В.Б. Живи и знай. Белая книга детства и образования в России /В.Б. Новичков. – М.: МИРОС, 1995. – 80 с.
- 33.Онищенко, Г.Г. О санитарно-эпидемиологической обстановке в России /Г.Г. Онищенко // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 1997. - № 2. – С. 3.
- 34.Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27 ноября 1995 г. № 1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимний период».
- 35.Письмо Министерства образования Российской Федерации от 12 августа 2002 г. № 13-51-99/14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации».
- 36.Письмо Министерства образования Российской Федерации 24.04.2003 г. № 13-51 86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных школ».
- 37.Погадаев, Г.И. Использование народных игр на уроках физической культуры при трёхчасовой учебной нагрузке /Под ред. О.И. Артёменко //Методическое пособие. – М.: Новый учебник, 2003. – 10с.

38. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе /Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – М.: ДРОФА, 2005. – 92 с.
39. Подростковая преступность – будущая криминогенность России // Основы безопасности жизни. – 1996. - № 5. – С. 4.
40. Саулина, О.П. Физическое воспитание с оздоровительной направленностью /О.П. Саулина, Т.А. Воробьева: Спорт в школе. – 2003. - № 1. – С. 18.
41. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: 2001. – 172 с.
42. Симонова, С. Без здоровых детей у страны нет будущего // Народное образование. – 1999. - № 8. – С. 159.
43. Смирнов, Н.К. Задачи валеологии в контексте проблем общества и системы образования. // Материалы 1-й Всероссийской научно-практической конференции. – М., 1997. – С. 16.
44. Уланова, Л.Н. Состояние здоровья школьников Воронежа за 30 лет (1996-1997) /Л.Н. Уланова, Е.К. Сычева, Т.В. Ермолаева // Российский педиатрический журнал. – 2000. - № 1. – С. 9.
45. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2006. – 433с.
46. Чепурных, Е.Е. Социальная значимость здоровья в системе образования / Е.Е. Чепурных // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. - № 2. – С. 8.
47. Ямпольская, Ю.А. Об ухудшении силовых возможностей у школьников Москвы за последнее десятилетие. Конф. «Здоровье школьников: Медико-психологическая задержка и физическая культура» / Ю.А. Ямпольская //Школа здоровья. – 1996. – Т. 3. - № 4. – С. 10.

