

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕВУШЕК В 10-11 КЛАССАХ

Власов Н.В.

ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,
г. Шадринск, Российская Федерация

Анализируя информацию, полученную после изучения научной и специальной методической литературы по проблеме физических нагрузок у девушек на уроках физической культуры, можно сделать выводы, что за последнее время она значительно снизилась. Наблюдается увеличение числа учениц, освобожденных от физической культуры и отнесенных к специальным медицинским группам по состоянию здоровья. Это может быть связано с общим ухудшением здоровья молодежи, недостаточной физической активностью, а также с более строгими медицинскими требованиями к занятиям физкультурой.

Также выявлено увеличение числа школьниц с избыточным весом и ожирением, что может быть результатом неправильного питания, недостаточной физической активности и других факторов. Неблагоприятные последствия недостаточности физических нагрузок могут быть обращены вспять с помощью физических упражнений, и расширенное использование высокоинтенсивных интервальных тренировок в качестве эффективной по времени стратегии улучшения, как спортивных результатов, так и физической подготовки, связанной со здоровьем [3].

Организация и проведение уроков физической культуры очень важны для развития физической активности и здоровья учащихся. Они помогают развить физические навыки, укрепить мышцы, улучшить координацию и гибкость, а также формировать правильную осанку.

Организация уроков физической культуры включает в себя несколько аспектов. Во-первых, необходимо создать безопасную и комфортную среду для занятий, предусмотрев все необходимые оборудование и приспособления для физических упражнений. Важно, чтобы учащиеся имели доступ к сменной одежде и спортивной обуви.

Во-вторых, следует учесть возрастные и физические особенности учащихся, чтобы разработать программу занятий, которая будет соответствовать их потребностям и возможностям.

В-третьих – это хорошая подготовка и квалификация преподавателей. Учителя физической культуры должны иметь знания о физическом развитии и тренировке, уметь преподавать различные упражнения и технику, а также быть внимательными и отзывчивыми.

Во время урока физической культуры преподаватель должен делать акцент на развитие общих физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, координация, а также на развитие командного духа и сотрудничества. Ученики должны быть активно вовлечены в урок, мотивированы к достижению личных и командных целей.

Учащиеся должны иметь возможность разнообразить свою физическую активность и выбрать то, что им больше нравится и почувствует себя комфортно.

Основной целевой направленностью учебной деятельности на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях, должны быть не только и не столько прямолинейные и непосредственные попытки воздействия на организм, которые в условиях урока по множеству абсолютно объективных причин просто обречены и быть неэффективными. Главным на уроке физической культуры должно быть воздействие на интеллект, психику, духовность обучающихся, на основе использования уникального по своей природе общеобразовательного потенциала физической культуры для решения

задач своего телесного самосовершенствования, как в процессе обучения, так и на протяжении всей индивидуальной жизни [5].

В целом, организация и проведение уроков физической культуры играют важную роль в формировании физической активности и здорового образа жизни учащихся. Они помогают укрепить физическое здоровье, способствуют развитию моторных навыков и формированию ценностей, связанных со здоровьем и спортом.

Для улучшения организации и проведения уроков физической культуры для девушек 10-11 классов, следует учесть несколько моментов:

1. Разнообразие упражнений: уроки физической культуры должны предлагать разнообразные виды физической активности, такие как бег, прыжки, гимнастика, игры и танцы. Это поможет удержать интерес девушек к занятиям и поддерживать их мотивацию. Важно предложить упражнения, которые развивают силу, ловкость, гибкость и выносливость.

2. Индивидуальный подход: учителя должны принимать во внимание индивидуальные особенности девушек и адаптировать упражнения под их физические возможности. Некоторые девушки могут иметь ограничения по здоровью или меньшую физическую подготовку. Важно создать безопасную и поддерживающую атмосферу, чтобы все ученицы могли участвовать в занятиях на своем уровне. Это подтверждает исследование Ветренко А.А., Иванова В.Н. «...хотелось бы отметить важность индивидуального подхода во время занятий физической культурой с учащимися старших классов, так как уровень технической, физической, тактической и психологической подготовки у каждого сугубо индивидуален. Для учащихся важна поддержка и взаимопомощь преподавателя, что в итоге влияет на результативность тестирований» [1].

3. Мотивация и цели: важно помочь девушкам установить цели и мотивировать их к достижению этих целей. Учитель должен объяснить, как физическая активность может положительно сказаться на здоровье, физической форме и самооценке девушек. Это может быть достигнуто через дополнительные стимулы, например, награды за достижения или создание благоприятной конкурентной атмосферы. Мотивационно - ценностное отношение подростков к здоровому образу жизни средствами физической культуры представляет совокупность явлений и процессов, побуждающих к активной физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с внутренними потребностями-мотивами, приобретающими личностно-значимую ценность и внешними условиями-мотивами [2].

4. Эмоциональная поддержка: учитель должен быть готов к обеспечению эмоциональной поддержки девушек, особенно во время физических упражнений, которые требуют усилий и настойчивости. Постоянная похвала, мотивация и позитивное отношение помогут девушкам преодолевать трудности и развиваться физически.

5. Сотрудничество с родителями: кроме уроков физической культуры, родители могут играть важную роль в поддержке девушек в их физической активности. Учителя могут организовывать совместные занятия для девушек и их родителей, проводить информационные встречи, чтобы родители понимали важность занятий физической культурой и могли поддерживать своих дочерей.

6. «Спортизированная» концепция является одной из основополагающих в физическом воспитании школьников. При различных организационных формах ее внедрения, безусловно, наибольшую эффективность возможно получить при поэтапном привлечении учащихся к спортивно-оздоровительной деятельности с начальных классов. При этом необходимо найти оптимальное соотношение между базовым и вариативным, образовательным и двигательным компонентами.

Для успешной реализации инновационных технологий нужен также «новый» учитель физической культуры: компетентный в своей области и с гуманистическим мировоззрением. Следует также подчеркнуть необходимость диверсификации физкультурного образования в общеобразовательной школе, возможность выбора

учащимися и их родителями образовательной траектории, удовлетворяющей потребности занимающихся [4].

Введение этих практик поможет создать более эффективную организацию и проведение уроков физической культуры для девушек 10-11 классов. Благодаря этому, девушки смогут полноценно участвовать в занятиях, наслаждаться физической активностью и достигать лучших результатов. Это поможет не только улучшить физическую форму учениц, но и формировать положительные отношения к активному образу жизни и спорту в целом.

Исследование позволяет положить основу для дальнейших исследований в данной области и разработки более эффективных подходов к организации учебного процесса по физической культуре для девушек старших классов, будут способствовать более качественной организации и проведению уроков физической культуры. Оно может быть использовано как информационный материал для учителей физической культуры, родителей и других заинтересованных лиц для проведения соответствующих рекомендаций, и мероприятий, направленных на поддержание и улучшение здоровья девушек.

Здоровье необходимо считать приоритетом, поэтому важно создавать условия для максимально безопасных и эффективных занятий физической культурой, которые будут способствовать развитию девушек и поддержанию их общего физического и психологического благополучия.

Литература.

1. *Ветренко, А.А. Особенности развития скоростных качеств у учащихся старших классов на уроках физической культуры с использованием сопряженного метода/ А.А. Ветренко, В.Н. Иванов // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. №34. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-skorostnyh-kachestv-u-uchaschihsya-starshih-klassov-na-urokah-fizicheskoy-kultury-s-ispolzovaniem-sopryazhennogo> (дата обращения: 24.11.2023).*
2. *Воробьева, И.Н. Основные направления формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни/ И.Н.Воробьева // АНИ: педагогика и психология. 2015. №4 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-formirovaniya-motivatsionno-tsennostnogo-otnosheniya-shkolnikov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni> (дата обращения: 15.12.2023).*
3. *Одинцова, М.О. Прогнозирование физического здоровья девушек старших классов в средней общеобразовательной школе /М.О. Одинцова, И.Е. Янкевич, А.П. Ярошинская, А.С. Одинцов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prognozirovanie-fizicheskogo-zdorovya-devushek-starshih-klassov-v-sredney-obrazovatelnoy-shkole> (дата обращения: 01.12.2023).*
4. *Щетинина, С. Ю. Вектор спортизации физического воспитания школьников: тенденции, проблемы, перспективы/ С.Ю. Щетинина // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vektor-sportizatsii-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov-tendentsii-problemy-perspektivy> (дата обращения: 02.12.2023).*
5. *Лукьяненко, В.П. Образовательные модули по видам спорта в системе общего образования в области физической культуры/ В.П. Лукьяненко, Н.В. Лукьяненко, Т.В. Стрельникова, Л.В. Твердякова // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №8 (222). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnye-moduli-po-vidam-sporta-v-sisteme-obshego-obrazovaniya-v-oblasti-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 25.12.2023).*