



ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Алламуратов Шухратулла Иноятович

*Узбекский государственный университет физической культуры и спорта,
Узбекистан, г. Чирчик*

Аннотация: В статье изложены вопросы приобщения учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта в целях формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: Школьная спартакиада, двигательная активность, физические качества, здоровый образ жизни.

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun o'quvchilarni muntazam jismoniy mashqlar va turli sport turlariga jalb qilish usullari o'rganiladi.

Kalit so'zlar: Maktab sport musobaqalari, jismoniy faollik, jismoniy tayyorgarlik, sog'lom turmush tarzi.

Abstract: This article explores ways to engage students in systematic physical exercise and various sports to foster a healthy lifestyle.

Keywords: School sports competition, physical activity, physical fitness, healthy lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

Задача создания здоровьесберегающей среды в учебном заведении является острой проблемой сохранения и укрепления здоровья учащихся. В настоящее время ученики сталкиваются с проблемой нехватки двигательной активности, в школе нарушаются гигиенические требования к организации учебного процесса, уровень знаний учителей по возрастной психологии и физиологии желают лучшего. Эти проблемы можно решить путем организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе. Исходя из этого, правильнее будет выделить пять направлений физического воспитания в школе: урочное, прикладное, физкультурно-оздоровительное, внеклассное, общешкольное. Всю спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную работу проводить во внеурочное время и включать мероприятия, направленные на улучшение здоровья и физического развития учащихся.

Цель исследования – анализ вопросов приобщения учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта в целях формирования здорового образа жизни.

Методы и организация исследования. В работе использованы изданные научно-методические работы различных авторов по теме эффективного управления реализацией государственных проектов и официальная документация. В качестве методов выбраны современные инструменты анализа, визуальные способы сопоставления материалов.

Результаты и их обсуждение. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа эффективна при проведении во внеурочное время и при включении мероприятий, направленных на улучшение здоровья и физического развития учащихся, необходимо составить план работы и на уроках осуществлять занятия по учебной программе, проводить занятия внеурочной деятельностью, традиционные общешкольные мероприятия, Дни здоровья. С целью охраны и укрепления здоровья учащихся в школе создать здоровьесберегающую среду для успешного укрепления здоровья учеников, решать следующие задачи: совершенствование процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни; дополнительное образование учащихся в области физической культуры и спорта; формирование навыков и развитие мотивации учащихся к выбору здорового образа жизни. Создание в школе условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся, нужно проводить средствами физической культуры и спорта [2,3].

Обеспечение взаимодействия учебного и внеурочного учебного процессов физического воспитания осваивается с помощью ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом. Формирование физической культуры личности обучающегося осуществляется с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Проводится дальнейшее развитие системы спортивных секций. Осуществляются мероприятия по профилактике асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта. Улучшаются условия для организации спортивно-массовой работы и оснащения учебно-тренировочного процесса спортивным оборудованием и инвентарем.

В реализацию физического воспитания включаются функции: воспитания у учеников бережного отношения к своему здоровью; обучения учеников нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков; содействие физическому развитию учеников, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность должна быть нацелена на формирование у учеников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества учеников школы оздоровительными мероприятиями.



Проведение школьных соревнований и праздников необходимо начинать с первой половины октября, когда учащиеся адаптируются к учебным нагрузкам. Подготовка и проведение спортивных соревнований предусматривает целый комплекс мероприятий по созданию оргкомитета, составлению программы соревнований, разработке сценария (время, место, разметка площадки, подготовка инвентаря и т.д.). Распределение обязанностей среди членов оргкомитета, подготовка информации, тренировка команд, заседание судейской коллегии, подготовка итогов и составление отчета о соревновании [1].

Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия должны быть направлены на пропаганду физической культуры и спорта, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Основная форма спортивно-массовой работы – школьная спартакиада, проводимая ежегодно для всех учащихся. Перед началом любого мероприятия нужно составить Положение о проведении соревнований (праздника), в котором оговариваются цели и задачи данного мероприятия, сроки и место проведения, программа и ответственные. Все спортивно-массовые мероприятия должны начинаться с торжественного открытия, все знакомятся с условиями проведения соревнований, судейство соревнований возлагается на спортивный актив школы и учителей физвоспитания. Итоги и награждения должны проводиться в торжественной форме.

Спорт, органично включенный в воспитательную систему, даст свои результаты: у ребят повышается самооценка, они становятся более уравновешенными, сосредоточенными на уроках, сохраняют высокий уровень умственной активности в течение всего учебного года, хорошо подготавливаются к службе в армии.

Выводы. Вышеизложенный материал позволяет заключить, что оздоровительная роль занятий физической культурой достигается организацией учебного процесса с учётом состояния здоровья учащихся, обеспечением гигиенических условий, предупреждением травматизма, физкультурными паузами на каждом уроке, направленными на коррекцию и предупреждение нарушений осанки, дыхательными упражнениями, проводимыми во второй половине дня 2 раза в неделю, занятиями внеурочной деятельностью, оздоровительным летним отдыхом, в основе которого физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность. Физическая культура оказывает важное значение для подготовки обучающихся к службе в Армии, выполнению гражданского долга, способствует закаливанию организма, воспитанию силы воли, выносливости. При организации физического воспитания школьников необходимо проводить педагогический контроль – систему мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания, оценку применяемых средств, методов и нагрузок. Предварительный контроль необходимо проводить в начале учебного года для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физической подготовленности), оперативный – предназначен



для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия, итоговый – позволяет установить конечные результаты работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество учебно-воспитательного процесса.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Кузнецова З.И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. // Физкультура в школе, 2000, № 1. С.19

2. Лях В. И. Мой друг - физкультура: Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2008. - 190 с.

3. Лях В.И. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9; 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.