Частная бизнес школа «Бриг»

Доклад

Тема: «СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Выполнил: учитель физической культуры Мубинов А.С.

2020 год

В докладе представлена специфика формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта в условиях учебно-воспитательного процесса в школе. Определены и обоснованы принципы, содержание, особенности и формы учебно-воспитательного процесса в формировании здорового образа жизни у учащихся средствами физической культуры и спорта.

Представлен опыт создания систематической и целенаправленно организуемой в учебно-воспитательном процессе деятельности, направленной на культивирование физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков в общеобразовательных учреждениях полностью зависит от состояния их здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Учитывая снижение уровня жизни, ухудшение экологических условий, сокращение медицинских и социальных государственных программ на первый план выдвигаются проблемы физического здоровья учащейся молодежи. Сегодня успешное овладение школьной программы возможно только при условии достаточно высокого уровня здоровья. Поэтому учет особенностей образа жизни, в частности физической активности и позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, является важным элементом организации физического воспитания учащихся. Физическое воспитание играет особенную роль для определенного контингента, прежде всего для лиц с наличием хронической патологии, с низким уровнем физической подготовленности, и особенно, которые не считают физическое воспитание важной дисциплиной [1].

Великий русский ученый М.В. Ломоносов, в 18 веке написал обращение «О сохранении и размножении российского народа», в котором предлагал меры по сохранению и увеличению населения для хозяйственной и политической жизни страны, представил социально-экономическую программу. Он пишет: «Начало сего полагаю самым главным делом: сохранением и размножением народа, в чем состоит величество, могущество и богатство всего государства». В обращении он поставил цель – улучшение быта народа, его благосостояния путем распространения культуры, научных и медицинских знаний.

Большое значение Ломоносов придавал анализу факторов развития и формирования личности молодого человека. Он показал роль наследственности в появлении многочисленного здорового поколения русских людей. Также раскрыл влияние среды, окружения на личность и обратился к проблеме нравственного, полового воспитания молодого и взрослого населения, на создание крепкой, счастливой семьи основанной на любви и уважении, включение молодых людей в трудовую деятельность.

М. В. Ломоносов обратился к исследованию проблем человека с позиции психологии, физиологии, педагогики в их совокупности. Именно такой подход, по его мнению, позволял получать объективные данные о человеке, которые необходимо знать педагогам.

Решение задачи формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта особенно важно для такой группы учащихся, как ученики общеобразовательных учреждений, где различные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в полной мере способствуют развитию таких важнейших качеств личности, как настойчивость, целеустремленность, воля, трудолюбие, решительность. А так же помогают предотвратить возникновение у учащихся вредных привычек. Недаром первый командир отряда советских космонавтов генерал Н. П. Каманин сказал:

 «Каждый из нас в силах всю жизнь поднимать все выше потолок своих возможностей. Сделать это можно только одним рычагом: волевым напряжением, опирающимся на высокую физическую культуру».

В настоящий момент усилилось также внимание исследователей к разработке проблемы формирования здорового образа жизни молодежи средствами физической культуры и спорта как наиболее эффективного, способствующего развитию положительных черт поведения здорового образа жизни. Освещая проблемы физической культуры и спорта, современные исследования способствуют выработке научного мировоззрения методически правильного отношения к физической культуре и спорту, понимания связи этой области с видением здорового образа жизни.

Проблема здорового образа жизни в условиях современной социальной, экологической и радиационной обстановки становится все более актуальной в теории и методике физического воспитания. Решение задачи формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта особенно важно для такой группы учащихся.

Здоровье человека зависит от многих факторов – внутренних и внешних, природных и социальных, космических и планетарных и т. п. Для человека любой из них может является определяющим, но влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья распределяется следующим образом:

* наследственность (биологические факторы) – определяет здоровье на 20%;
* условия внешней среды (природные и социальные) – на 20%;
* деятельность системы здравоохранения – на 10%;
* образ жизни человека – на 50%.

Так или иначе, но наиболее значимым фактором, определяющим здоровье человека, является его образ жизни, т. е. режим труда и отдыха, культура движения, физическая и умственная активность, питание, закаливание, культура отношений и общения, нездоровые привычки и т. п. Образ жизни закладывается с детства, отражает обычаи и традиции семьи, этноса и социума к которым ребенок принадлежит. Образ жизни может способствовать сохранению и развитию здоровья ребенка (в этом случае говорят о здоровом образе жизни), а может не только провоцировать снижение потенциала здоровья человека, но и быть причиной сокращения генетически предопределенной продолжительности его жизни.

Реализовать здоровьесберегающий потенциал посредством одного учебного предмета весьма проблематичный и сложный процесс.

Особое место в здоровьесберегающем образовании принадлежит организации физкультурной и оздоровительной внеурочной деятельности. Это привносит новый комплекс методических и педагогических идей, призванных оздоровить условия обучения.

В современной науке физическая культура считается объективной потребностью общества, имеет разветвленную структуру и выполняет следующие основные функции: оздоровительно-профилактическую, экономическую, воспитательную, политическую и культурно-развлекательную.

Велика роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. По мнению ряда ученых оздоровительный потенциал физической культуры и массового спорта, если его использовать полностью, позволили бы обеспечить стойкое повышение работоспособности, предотвратить массовые заболевания и достигнуть увеличения продолжительности жизни.

Основные направления деятельности педагогов и родителей по поддержанию здоровья учащихся должны быть направлены на:

* создание оптимальных внешнесредовых условий;
* рациональная организация труда и отдыха;
* воспитание сознательного отношения к личному здоровью и здоровью окружающих людей, культуры поведения и здоровьесберегающей деятельности (умений и навыков здоровьесбережения).

Снижение физической активности может стать причиной ослабления физических возможностей. Вместе с тем меняющуюся деятельность в свободном времяпрепровождении учащихся помимо негативных условий социальной среды обусловливает и потребностно-мотивационная сфера, формирование которой зависит от единства врожденных и приобретенных свойств личности. Среди них в формировании интересов постепенно повышается значение приобретенных свойств, которые с возрастом превалируют над врожденной потребностью детей к двигательной активности. В этом плане на формирование интересов более значительно влияют окружающая среда. Если окружающая среда неблагоприятна, а процесс в семье обходит стороной вопросы физкультурно-спортивной активности, тогда в свободном времяпрепровождении постепенно начинает формироваться физически пассивный стиль поведения личности. Это означает, что индивидуум меняет физическую активность не только на ему нужную (например, учебу), но и на обществом навязанную (курение, употребление алкоголя и других наркотических веществ) или иную деятельность [1].

Одной из причин, способствующих возникновению многих заболеваний сердца и сосудов, является недостаток двигательной активности.

Двигательная активность – один из основных факторов, который влияет на рост и развитие детского организма, его адаптационные возможности. Исследования, проведённые различными медиками в различные годы показали, что детская активность у большинства детей ниже физиологического минимума.

Двигательная активность детей складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, пешая ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть весьма разнообразной. Некоторые виды движений могут рассматриваться как взаимозаменяемые. Так, например, занятия в спортивных секциях и в некоторых кружках художественной самодеятельности (в частности, танцевальных) могут быть вполне сопоставимы по интенсивности и объёму физической нагрузки.

Основная ответственность за формирования здорового образа жизни ребят ложится на уроки физкультуры. Занятия физической культурой должны быть систематическими, нагрузки при этом должны увеличиваться постепенно, по мере развития физических возможностей ребёнка. Учителю физической культуры необходимо помнить, что занятия полезны детям только тогда, когда доставляют удовольствие и не вызывают длительной отдышки и сильного учащения сердцебиения.

Недостаточная физическая активность и негативное отношение взрослых (родителей и учителей) не позволяют им стать предметом для подражания для учащихся.

Таким образом, здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Применительно к учащимся общеобразовательных учреждений необходимо постоянно иметь в виду, что не всегда сам ученик может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности. Многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов.

Формирование здорового образа жизни и культуры здоровья учащихся является необходимым условием всестороннего развития, самоусовершенствования и самореализации современного человека.

**Библиографический список**

1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998.
2. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М., 1997.
3. Физическое воспитание учащихся 8–9 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха. – М., 1998.