

Муниципальное общеобразовательное учреждение
« Первомайская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области.

Доклад на тему:
Роль урока физической культуры в формировании
здорового образа жизни школьника.

Подготовила учитель физической культуры
Семянчикова Яна Валерьевна.

2018 г.

В современном обществе наблюдается тенденция потери здоровья школьников. Учебно-воспитательный процесс с большим объемом нагрузки, особенно в области сенсорного и умственного развития неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья детей. При этом отмечается некоторая обратная зависимость между увеличением умственной нагрузки, которую школьник получает в результате большого потока информации, и недостаточной двигательной активностью. Здоровье учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой - воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению.

Известно, что правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Разумно организованная, динамичная деятельность школьников служит ключевым инструментом организации их досуга, что во многом определяет их устойчивость к наркотическому влиянию и другим социально значимым неблагоприятным влияниям окружающей среды.

У школьников различный уровень физической подготовки. Поэтому заниматься с полной отдачей на уроках, которые проводятся в едином формате для всех, каждый ученик не может. До сих пор уроки физкультуры в школе нельзя назвать общедоступными. Здесь необходим индивидуальный подход и возможность выбора. Девочкам, скорее всего, были бы интересны уроки, в которые включены элементы аэробики, а мальчиков привлекли бы силовые занятия. Необходимо избавиться от формального подхода в организации основных и дополнительных занятий физкультурой.

Основная функция, которая возлагается на школу в плане физического воспитания детей – это развитие ловкости, гибкости и других физических навыков. Для решения этой задачи необходимо использовать весь имеющийся у учебных заведений арсенал: водные процедуры, занятия в бассейне, физкультминутки, подвижные игры на переменах и динамичные паузы в середине уроков, прогулки на свежем воздухе. Нужно сделать упор на увеличение двигательной активности

школьников. Только в этом случае они смогут выполнить нормативы, а уроки физкультуры перестанут быть для многих наказанием.

Очень важно, как проводятся уроки в начальном звене. Именно там закладывается «школа» движений. Уроки должны проводиться в форме игры, так как она является ведущей формой деятельности в этом возрасте. В среднем звене важно установить контакт с учениками и в этом помогает диалог, как форма воспитания через общение. А уже в старшем школьном возрасте приоритетным становится самостоятельность, уважение к которой помогает влиять на выбор стиля жизни. Так же несомненным плюсом занятий физической культурой в школе является то, что пока позволяет погода - все занятия проводятся на улице.

Основная задача учителя физической культуры воспитывать потребность в двигательной активности и формировать навыки для последующей реализации в повседневной жизни. Поэтому задачами учителя физкультуры в школах являются:

- помочь формированию личности ученика, выработке им стратегии на жизненную перспективу, восприятие в единстве прошлого, настоящего и будущего;
- подготовить к соблюдению рационального режима учебы, труда и отдыха, двигательного режима, соблюдению правил личной гигиены;
- ознакомить с различными видами оздоровления, спорта;
- научить общению в процессе занятий физической культурой и спортом.

Следует уделить внимание формам сотрудничества с родителями, путям привлечения их к совместным физкультурно-оздоровительным мероприятиям, праздникам, соревнованиям. Спектр возможностей сотрудничества учителя физкультуры с родителями, а также со своими коллегами, классным руководителем, школьным психологом очень широк. У всех современных школ есть потенциал укрепления здоровья, а здоровая школа может стать единым «справочником» для учителей, родителей, работников здравоохранения, руководителей системы образования и, конечно, для самих учащихся.

В современном мире жизнь людей требует всё большего напряжения сил. Умственные, нервные, а так же различные физические перегрузки, которые связаны с овладением сложной современной техники, частые стрессы

профессионального и бытового характера, которые приводят к различным нарушениям обмена веществ, избыточному весу, а так же к возникновению сердечнососудистых заболеваний. Активность человека, связанная с опорно-двигательной системой на протяжении всего дня сведен к минимуму: автоматизация, современные технологии на производстве, лифты, автомобили, посудомоечные машины в быту представляют собой очень низкий уровень двигательной деятельности человека. Отрицательное влияние, которое оказывают эти факторы на состояние здоровья человека настолько огромное, что внутренние защитные функции организма попросту не справляются с ними. Человеку необходимо, чтобы у него была высокая физическая активность. Именно поэтому чем быстрее развивается научно-технический процесс, тем больше здоровье человека будет зависеть от уровня его физической активности. Полностью решить проблему повышения объема двигательной деятельности, практически невозможно без физкультурных занятий. Для оценки всей важности физической культуры, молодой человек должен понимать всю необходимость ее роли в своей жизни.

Так же физическая культура и спорт являются одним из важнейших социальных институтов, предполагающих как государственное финансирование и управление, так и заинтересованность в участии самих граждан. В связи с этим уровень физкультурной активности современной молодёжи может рассматриваться в качестве важнейшего критерия востребованности физической культуры и эффективности её развития в обществе.

Одними из важнейших факторов формирования здорового образа жизни являются массовый спорт и физическая культура. Мотивация на занятия физической культурой и спортом формируется под влиянием многих факторов, изучение которых даёт возможность выработать практические рекомендации по совершенствованию системы организации физкультурно-спортивной деятельности молодёжи.

Спорт, будучи одним из способов увеличения активной двигательной деятельности, в процессе которой решается и вопрос о внешнем масштабе самоопределения и самоутверждения личности. И именно по этому признаку спорт

глубоко проникает в субкультуру в качестве социального института, которое определяет личностное становление индивида и формируя образ его жизни

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50–55% зависит от образа жизни человека, на 20–23% – от наследственности, на 20–25% – от состояния окружающей среды (экологии) и на 8–12% – от работы национальной системы здравоохранения. Итак, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования, а так же укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ). Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Физическая культура является не просто одной из составляющих, но и самый главный компонент ЗОЖ. Она представлена в нём в виде постоянных утренних гимнастик, регулярных физкультурно-оздоровительных занятий, а также других видов двигательной активности, которые направлены на сохранение и улучшения здоровья.

Таким образом, формирование здорового образа жизни связано, прежде всего, с формированием физической культуры личности, а также выполнением режима труда, отдыха, сна, физической активности, питания и исключения вредностей, психологической установки на нормальную адаптированность в социальной среде.