**Физическая культура как средство оздоровления школьников**

Инструктор-методист

Гнедко К.А.

г.Волгодонск

2020г.

**Физическая культура как средство оздоровления школьников**

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, растущими хроническими заболеваниями определяют необходимость решать проблемы здоровья. Проблема сохранения и укрепления здоровья является основной в системе безопасности любого государства. Состояние здоровья достаточно точно отражается уровень экономического развития и благосостояния страны. Среди факторов, способствующих высокому уровню заболеваемости и смертности населения, выделяют: экономический кризис и снижение уровня жизни населения; социальное расслоение общества; низкая доля национального дохода, выделяемого на образование, культуру и здравоохранение; увеличение несбалансированности и ухудшение качества питания и воды.

Ухудшение состояния здоровья сопровождается снижением функциональных возможностей организма. Отмечается снижение физиологических показателей, отражающих силовые и энергетические возможности, обеспечивающие выполнение физических нагрузок – динамометрия, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода.

В связи с этим, одной из основных задач, стоящих перед школой, является создание в общеобразовательных учреждениях условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья учащихся, а также совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания в образовательных учреждениях. Данные концептуальные положения реализуются в организационно-управленческих моделях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения, формирования интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и массового спорта.

Система сохранения и укрепления здоровья учащихся представляет собой упорядоченную в соответствии с требованиями учебной деятельности совокупность целей, задач и принципов, а также форм, методов и средств, составляющих процесс оптимизации психофизического состояния учащихся и управления этим процессом. Основными средствами, используемыми в оздоровительно-реобилитационных целях, являются физические упражнения.

Занятия физической культурой и спортом становятся средствами укрепления физического и психического здоровья, повышения адаптационных возможностей организма формирования психофизической устойчивости. Физкультурно-спортивная деятельность позволяют содержательно организовать досуг и привлечь детей с улиц в спортивные залы, и тем самым снизить вероятность вовлечения их в асоциальные группы.

В официально организованной практике физического воспитания и самодеятельном физическом движении сложились разнообразные формы занятий.

Под формами занятий понимают способы организации учебно-воспитательного процесса по особенностям и способам занятий физическим воспитанием. Формы занятий делятся на урочные и неурочные.

К неурочным формам относятся занятия, проводимые как специалистами, так и самими занимающимися с целью активного отдыха, повышения работоспособности, совершенствование двигательных качеств. Неурочные формы делится:

 - малые формы - утренняя гимнастика, физкультминутка, подготовительная гимнастика. Такие формы не решают глобальных задач.

 - крупные формы занятий которые решают задачи тренировочного, оздоровительного, реабилитационного и рекреационного характера.

К урочным формам занятий относится соответственно урок. Урок физической культуры - основное средство приобщения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Учебная программа, базируется на различных видах физкультурно-спортивной деятельности, представляет детям и подросткам широкий простор в выборе средств самосовершенствования и самореализации. Занятие проводится преподавателем с постоянным составом учащихся.

Урочная форма характерна тем, что деятельностью управляет педагог по физической культуре и спорту, в течение строго установленного времени в специально отведенном месте.

 В процессе урока решаются определенные задачи:

1. Воспитательные задачи:

 - потребность в ежедневных физических упражнений;

 - формирование умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

 - приобретение грации, пластичности, выразительности движений;

 - развитие самостоятельности, творчества, инициативности;

 - самоорганизация, взаимопомощь;

 - привитие гигиенических навыков.

2. Образовательные задачи:

 - формирование двигательных умений и навыков;

 - развитие двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости);

 - развитие двигательных способностей;

 - формирование системы знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм.

3. Оздоровительные задачи:

 - формирование правильной осанки;

 - формирование изгибов позвоночника;

 - развитие гармоничного телосложения;

 - развитие мышц тела и внутренних органов организма;

 - укрепление связочно-суставного аппарата.

Задачи физической культуры решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию учащегося, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие здоровой личности.

Для решения задач физической культуры используются различные средства:

 - гигиенические факторы, к которым относят режим дня, занятия, сон, бодрствование, питание, гигиену одежды, обуви;

 - естественные силы природы (солнце, воздух, вода);

 - физические упражнения.

Одним из приоритетных направлений деятельности в сфере физической культуры является совершенствование процесса физического воспитания подрастающего поколения как составляющей части укрепления здоровья детей, подростков и молодежи. Решение проблемы качественного улучшения состояния здоровья детей, подростков и молодежи требует комплексного, системного подхода, тесного взаимодействия всех заинтересованных министерств и ведомств.

В этой связи разработан комплекс мер, направленных на создание в образовательных учреждениях условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психологического здоровья воспитанников и обучающихся средствами физической культуры. В частности, признано приоритетным направлением:

 - создание в образовательных учреждениях условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников и обучающихся средствами физической культуры;

 - совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания в образовательных учреждениях.

Перспективной формой организации оздоровительной работы в образовательных учреждениях становится реализация трех моделей интеграции физкультурно-оздоровительных программ в образовательный процесс.

Модель № 1. «Школа здоровья» - образовательное учреждение в системе непрерывного образования, ориентированное на обучение и воспитание детей с учетом индивидуального физического здоровья, решающее одновременно с образованием задачи по оздоровлению детей профилактике заболеваний, проблемы социальной адаптации и интеграции молодого поколения в современном обществе.

Модель № 2. «Центр содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения» - как структурное подразделение образовательного учреждения, целью которого является содействие администрации и педагогическому коллективу в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и воспитанников, оказание помощи в приобретении знаний, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

Модель № 3. «Школа, содействующая сохранению здоровья». Деятельность данных школ направлена на разработку принципиально новых подходов в решении многих образовательных и управленческих задач с учетом состояния здоровья учащихся. Актуализация здоровья как основного компонента цели и результата педагогического процесса является гарантом его триединством, обеспечивающего целостный подход в процессе управления. Деятельность педагогов при таком подходе к педагогическому процессу направлена как на достижение оптимального уровня обученности, воспитанности учащихся, так и на обеспечение условий для сохранения и развития здоровья.

В официально организованной практике физического воспитания и физкультурном движении сложились разнообразные формы организации физкультурно-спортивной деятельности, являющиеся одним из перспективных направлений оздоровительной работы с детьми.

Программа «Президентские состязания» детей России – это организационно-деятельностная форма физкультурной активности детей, подростков и юношества, способная обеспечить высокий уровень их физической подготовленности с помощью регулярных регламентированных физкультурно-спортивных состязаний, подготовка к которым и участие в них станут постоянными элементами жизни общеобразовательной, профессионально-технической школы и студенчества.

Целью спортивно-оздоровительной программы «Президентские состязания» является создание массового физкультурно-спортивного движения, обеспечивающего привлечение к регулярной двигательной активности детей, улучшение состояния здоровья подрастающего поколения, снижение детской заболеваемости и смертности, повышение уровня физической культуры детей и подростков. Это все позволяет обеспечить противовес пристрастиям и вредным привычкам, негативному воздействию окружающей среды, снизить уровень детской и молодежной преступности, а так же ведет к формированию у подрастающего поколения системы новых приоритетов и потребностей в деятельностной реализации здорового образа жизни.