**5.9. «Утверждаю»**

**Дирекрор МКОУ «Мюрегинская СОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Арслсналиев К.М.)**

Муниципальное казённое учреждение МКОУ «Мюрегинская СОШ»

«Роль физической культуры и спорта для укрепления здоровья школьника»



**15.10.2019 г.**

**Докладчик : учитель физкультуры Гамидов М.А.**

**2019 г.**

«Роль физической культуры и спорта для укреплении здоровья школьника»

Физическая культура является важным средством повышения социальной и трудовой активности школьников, удовлетворения их моральных, эстетических и творческих запросов, а также потребности во взаимоотношениях.

Основными задачами физической культуры является постоянное повышение уровня здоровья, физического и духовного развития школьников.

В учебно-воспитательной сфере физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в сочетании с физическим воспитанием школьников, с учетом их состояния здоровья, а также уровня физического и психического развития.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является главным направлением внедрения физической культуры и призвана обеспечить развитие этой культуры, которое в свою очередь способствует развитию физических, морально-волевых, умственных способностей и профессионально-прикладных навыков школьников.

Физкультурно-оздоровительная деятельность предполагает комплексное решение таких педагогических задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Максимальное развитие двигательных качеств, работоспособности, обеспечивающих достижение высоких результатов, является актуальным направлением при интегрированной реализации задач воспитательного, оздоровительного и образовательного характера.

Важную роль в оптимизации данной ситуации играют повышение мотивации к внедрению средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе и к занятиям по физическому воспитанию, рекреации, выбору адекватных средств компенсации недостатка повседневной двигательной активности.

Современная образовательная система должна обеспечивать оптимальные условия для реализации потребностей школьников в получении профессионально значимой информации, познании, общении, социальном признании и личностном самовыражении.

Специалисты отмечают, что стратегической целью базового образования должно быть создание среды, которая будет способствовать физическому и нравственному воспитанию школьников, поддержанию и укреплению их уровня здоровья, воспитанию культуры здоровья, формированию навыков здорового образа жизни, которые будут снижать негативное действие внешних и внутренних факторов среды, а также повышать стрессоустойчивость учащихся.

Мотивациями могут быть: ориентации на здоровье, на профилактику и лечение заболеваний, физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение, на здоровый образ жизни, на получение положительных эмоций, на развитие двигательных способностей и красивую фигуру, на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на воспитание характера и своей социальной позиции к самосовершенствованию.

Использование основных критериев формирования здорового образа жизни в образовательном процессе приведет к снижению показателей заболеваемости учащейся молодежи, улучшению психологического климата в коллективах.

Ежедневная утренняя гимнастика является обязательным минимумом физической тренировки. Физические упражнения необходимо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, кроме того очень полезными являются упражнения в воде.

Важнейшее условием здорового образа жизни является соблюдение оптимального двигательного режима, основу которого составляют систематические занятия физическими упражнениями, стретчингом и спортом, которые эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических способностей школьников, сохранения их здоровья и двигательных навыков.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья школьников, высокой работоспособности и продлению жизни.

Многочисленные стороны воспитания должны формироваться одновременно и в тесной взаимосвязи друг с другом: воспитание развития интеллектуальных, физических, нравственных, эстетических аспектов в человеке; формирование его мировоззрения; решение задач трудового и патриотического воспитания.

Физическое воспитание одновременно оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности. Укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг каждого человека.

В последние годы большое внимание уделяется проблематике изучения использования средств физического воспитания в оздоровительных целях Однако школьники имеют крайне низкий уровень знаний о важности физической культуре в целом.

Формирование готовности школьников к здоровому образу жизни возможно при условии реализации таких организационно-педагогических факторов:

• всестороннее использование нравственного потенциала физической культуры и спорта для формирования культуры здоровья личности;

• единство формирования знаний, умений и навыков, а также убеждений, ценностных ориентаций;

• сохранение индивидуальных приоритетов в создании для каждого человека собственной здоровьесберегающей технологии

Следует отметить, что школьники считают очень важной информацию о методике оздоровительного бега и ходьбы, рациональном питании, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования дыхательных и гимнастических упражнений, закаливании. Данным вопросам следует уделять особое внимание при теоретической подготовке учащихся.

В практической работе, как правило, сочетаются различные виды технологий, направленные на повышение физической работоспособности школьников.

Во время разработки проекта будущей технологии физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо стремиться к гармоничному взаимодействию всех элементов физкультурно-оздоровительной системы:

– занимающихся;

– целей обучения и воспитания (общих и частных);

– содержания обучения и воспитания;

– процессов обучения и воспитания;

– педагогов (тренеры-преподаватели, учителя);

– организационных форм работы.

Проект технологии физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо разрабатывать как в рамках одного периода обучения и воспитания, так и на весь период применения педагогической технологии.

**Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания**

Для того, чтобы достичь оздоровительного эффекта при занятии физическими упражнениями, необходимо соблюдать основные принципы тренировки:

1.Систематичность - последовательность, регулярность нагрузки.

2. Постепенность - постепенное повышение нагрузки, обеспечивающее развитие функциональных возможностей.

3. Адекватность - индивидуализация нагрузки.

Реализация принципа систематичности определяется развитием в организме механизмов долговременной адаптации. В основе долговременной адаптации лежит усиленный синтез белка, способствующий увеличению мощности функционирующих клеточных структур [9, 17].

Именно в этот период наблюдается также возрастание энергетических потенциалов организма. Если же через определенный период двигательная нагрузка не повторяется, усиленный синтез белка выключается и заменяется расщеплением тех белков, которые синтезировались.

Таким образом, одно занятие существенного положительного сдвига в организме не дает. Положительный эффект отмечается только тогда, когда действие одного занятия сочетается с действием следующего. Следовательно, основой для развития тренированности служит систематичность воздействия нагрузки, регулярное повторение занятий.

Принцип постепенности подразумевает постоянное увеличение нагрузки. Если же величина нагрузки остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится малоэффективным, так как в новых условиях двигательная активность требует использования лишь части повышенных резервов клеточных структур и перестает быть развивающим стимулом.

Поэтому необходимость в постепенном увеличении физической нагрузки - еще одно важное требование организации оздоровительной тренировки. Нарушение принципа постепенности в физическом воспитании может не только не дать желаемого оздоровительного эффекта, но и привести к серьезным нарушениям здоровья.

И лишь строго индивидуальный подход к постепенному повышению нагрузки обеспечит желаемый успех.

Индивидуальная регламентация физических нагрузок предусматривает правильный выбор упражнений по их направленности, объему и мощности воздействия. Необходимо также учитывать специфику воздействия физических упражнений.

Основными изменениями, наступающими в организме в результате тренировки и имеющими огромное значение в укреплении здоровья, являются: повышение энергетического потенциала, расширение возможностей транспорта кислорода, совершенствование окислительных процессов, увеличение функциональных способностей и др.

Эти изменения носят специфический характер адаптации организма к продолжительной мышечной деятельности, т.е. упражнений на выносливость. Именно этот вид упражнений рассматривается как основное средство укрепления здоровья

Суть оздоровительной тренировки заключается в том, что она должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей.

Известно, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Занятия оздоровительной тренировкой обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой, активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы [4, 6].

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на деятельность органов пищеварения и выделения, так как улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляются мышцы брюшного пресса.

Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека: повышаются умственная и физическая работоспособность, уровень развития двигательных качеств, формируются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки (плавание, ходьба на лыжах и др.).

Таким образом, двигательная активность и физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов:

1) экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.);

2) антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, больший диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий);

3) антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы к неблагоприятным факторам внешней среды и др.);

4) генорегуляторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.);

5) психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.)

Весь этот комплекс эффектов повышает надежность и устойчивость организма к средовым воздействиям, улучшает функции вегетативных систем организма, укрепляет иммунитет, предупреждает преждевременное старение и способствует увеличению продолжительности жизни.

Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими мероприятиями, соблюдением санитарно-гигиенических норм, правильным питанием, дополнительными процедурами (массажем, физиолечением).

Чтобы оздоровительная тренировка оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать следующие правила

1) средства и методы оздоровительной тренировки должны применяться с учетом научной обоснованности их оздоровительной ценности;

2) физические нагрузки необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, профессиональная деятельность и т. д.);

3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что здоровьесберегающие технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников как в психологическом, так и в физиологическом аспектах.

Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Список литературы

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсон, Дж. Андерсон. – Мн. : Попурри, 2002. – 224 с.
2. Апанасенко Г.Л. Валеология на рубеже веков : учеб. пособ. – Днепропетровск : УДХГУ. – 2000. – 148 с.
3. Батрымбетова С.А. Здоровье и социально–гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине : состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165–179.
4. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М-

. 28–37.