КГУ «Основная средняя школа №1 села Булаксай»

Доклад на тему:

***Здоровье через образование: потенциал физической культуры и спорта***

Подготовила: учитель ФК Весна Т.В.

2023 г.

В моём докладе я хотела бы затронуть проблему здоровья школьников, изучив исследования различных авторов, как казахстанских, так и россий­ских. Особое внимание обращено патологиям со стороны опорно-двигательного аппарата, сердечно­сосудистой системы и органам зрения. Отмечено, что нередко в школах учебная деятельность не адаптируется к особенностям развития ученика. Педагогический про­цесс в условиях инновации школ сопровождается воздействием на учащихся ряда неблагоприят­ных факторов школьной среды, а именно повышенной учебной нагрузкой, усложнением учебных программ, нарушениями в школьном расписании, недостаточной оснащенностью школьников росто­вой мебелью. Авторами статьи сделан вывод о том, что интенсивная учебная нагрузка вызывает серь­езные изменения в здоровье школьников.

В современных школах структура педагогического процесса во многом отличается от общепринятых форм обучения, где зачастую ис­пользуются программы, не прошедшие апробацию по гигиеническим, психолого-физиологическим параметрам, составленные без учета возрастных особенностей детей, большими дневными и недель­ными часовыми нагрузками. Отсюда возросший интерес многих исследователей к изучению функ­ционального состояния школьников при различном роде умственных нагрузок.

**По данным Министерства здравоохранения РК, у 53,8 % казахстанских школьников выявлены различные патологии здоровья**. По результатам осмотра у каждого седьмого школьника обнаружены заболевания органов пищеварения и костно-мышечной системы, у каждого девятого — заболевания нервной системы, у каждого десятого — заболевания органов дыхания и эндокринной системы. Уровень употребления наркотических веществ среди детей и молодежи прогрессивно растет. Упот­ребление наркотических веществ отмечается во всех возрастных категориях, даже в возрастной груп­пе 11-14 лет.

В последнее время в современном обществе центральной идеей является сохранение здоровья подрастающего поколения. Очень важно сегодня не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым.

Физическая культура — это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу. Систематические занятия физической культурой способствуют правильному формированию растущего организма, повышению его функциональных возможностей и адаптацию на воздействия внешней среды и физическую нагрузку.

Теория и практика физической культуры накопили значительный потенциал в разработке средств, методов, форм обучения, воспитания и развития физически и психически здоровой личности.

**Физическая культура в школе** способствует решение следующих **задач**:

- повышение мотивации к постоянным занятиям физической культурой через создание ситуации успеха на учебных занятиях и во внеурочной деятельности;

- привлечение наибольшего числа учащихся к занятиям физической культурой во внеурочное время (посредством занятий в спортивных секциях, кружках, индивидуальных занятиях);

- создание индивидуальной образовательной траектории учащихся с учетом индивидуальных особенностей (физическая подготовленность, состояние здоровья), а также личных желаний и стремлений;

- укрепление взаимосвязи учебных занятий и внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

- создание условий для формирования у учащихся таких черт характера, как дисциплинированное поведение, доброжелательное отношение к товарищам, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении поставленной цели.

Педагогическая деятельность большинства учителей физкультуры строится на следующих принципах:

***индивидуализации*** - педагогический процесс строится в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

***целостности*** – обеспечена тесная взаимосвязь между всеми компонентами педагогического процесса;

***демократизации*** - предоставление учащимся определенных свобод для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания;

***единства и непротиворечивости*** действий учебного заведения и образа жизни учащихся.

I. Конструирование содержания обучения

***На первой ступени*** образования активно используют подвижные игры, элементы спортивных игр.

***На второй ступени образования*** в содержание учебных занятий добавляют более сложные упражнения, увеличивают количество повторений, более строго отслеживают качество выполнения.

***На третьей ступени образования*** работа направлена на всестороннее совершенствование приобретенных ранее умений и навыков.

**1.Урок физической культуры** является основной формой физического воспитания обучающихся.

При планировании и проведении урока опираются на следующие положения:

определение рациональной плотности урока – это отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений, ко времени всего урока, выраженное в процентах.

определение индивидуально допустимых нагрузок, при этом используют два наиболее простых метода: пульсометрию и визуальные признаки утомления.

включение вопросов, которые связаны со здоровьем и способствуют формированию ценностей здорового образа жизни, в содержание учебного занятия;

оптимальное сочетание различных видов деятельности (с этой целью используют проведение комбинированных уроков, метода круговой тренировки и станционных занятий);

формирование мотивации деятельности;

осуществление индивидуального подхода с учётом личностных возможностей;

создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха;

рефлексия деятельности каждого ученика.

Важным компонентом в процессе физического развития учащихся являются домашние задания, которые обладают значительным воспитательным потенциалом.

**2.Следующим этапом повышения уровня физической подготовленности учащихся являются занятия в спортивных секциях.** Посещая данные объединения, учащиеся имеют возможность отработать проблемные моменты, с которыми сталкиваются во время учебных занятий, подготовиться для участия в соревнованиях, повысить свой уровень по тем или иным показателям.

Учитель и ученики в образовательном процессе – это субъекты совместной деятельности, направленной на достижение запланированных результатов. А достижение результата возможно при полном взаимопонимании и создании ситуации успеха.

Создание ситуации успеха осуществляю с помощью различных приемов. Основным педагогическим инструментарием создания ситуации успеха является:

одобрительное слово педагога (прежде всего);

благодарность, объявленная в присутствии товарищей;

грамоты за достигнутые успехи;

размещение информации на общешкольном информационном стенде.

**3.** **Одной из значимых задач процесса воспитания, обозначенных Министерством просвещения РК, является создание условий для самоопределения и социализации обучающегося.**

Очевидно, что использование социальных сетей как средства воспитательного взаимодействия в современном образовании выступает одним из таких условий.

Интернет и непосредственно социальные сети нужно использовать в качестве педагогического инструментария, и тогда обучающиеся в привычной среде найдут полезное содержание.

Социальные сети могут иметь как положительное, так и отрицательное влияние на спортивную мотивацию. С одной стороны, они могут вдохновлять и мотивировать на занятия спортом. Например, учащиеся могут увидеть посты своих друзей, которые делятся своими достижениями в спорте, фотографии со своих тренировок и прогрессом в достижении своих целей. Это может стать стимулом для них, чтобы начать заниматься спортом или продолжить заниматься, даже если они испытывают усталость или нет настроения.

С другой стороны, социальные сети могут также оказывать отрицательное влияние на спортивную мотивацию, если учащиеся сравнивают свой прогресс и достижения с другими пользователями, которые, казалось бы, занимаются спортом лучше них. Это может вызвать чувство неудовлетворенности и даже депрессию, что может привести к отказу от занятий спортом.

**Как использовать социальные сети для повышения спортивной мотивации?**

1. **Найдите с учениками сообщества, связанные со спортом.** Поиск сообществ, связанных со спортом в социальных сетях, может помочь найти единомышленников и людей, которые могут поделиться своим опытом, наставлениями и советами.
2. **Создайте блог или страницу на социальной сети, связанную со спортом.** Создание своей страницы или блога, связанного со спортом, позволит вам поделиться своим прогрессом, достижениями и целями с другими пользователями социальной сети.
3. **Установите цели и делитесь ими в социальных сетях.** Вы можете установить конкретные цели и делиться ими с другими пользователями социальных сетей, чтобы получать поддержку и мотивацию.
4. **Просматривайте на учебных занятиях сообщения и материалы, связанные со спортом.** Просмотр сообщений и материалов, связанных со спортом в социальных сетях, может быть полезным для получения новых идей, настроения и мотивации для занятий спортом.
5. **Участвуйте в онлайн-вызовах и конкурсах, связанных со спортом.**

Важно помнить, что социальные сети должны быть лишь инструментом для повышения спортивной мотивации, а не заменой реальным занятиям спортом. Важно иметь баланс между онлайн-временем и временем, проводимым вне сети, чтобы получить максимальную пользу от использования социальных сетей для повышения спортивной мотивации учащихся.

Таким образом, созданная система работы по физическому воспитанию в учреждении способствует гармоничному развитию учащихся, повышению уровня их физического развития, позволяет каждому ученику самореализоваться в сфере физической культуры и спорта, определить ценностные ориентиры, воспитать активную жизненную позицию, стойкие морально-волевые качества, и в целом личность, способную жить в современном обществе.

Школы играют важную роль в популяризации физической активности среди молодежи. Подавляющее большинство детей и подростков проводят в школе большую часть времени, а это означает, что для выполнения рекомендуемого норматива (60 минут физической нагрузки ежедневно) им должны быть в полном объеме предоставлены соответствующие возможности. Важным условием высокого качества и регулярности занятий физкультурой и популяризации безопасной физической активности среди школьников является надлежащая подготовка преподавателей физкультуры, которые должны владеть не только традиционными видами спорта, но и навыками общеукрепляющей физической подготовки молодежи. Необходимо предлагать более широкий спектр общедоступных видов физической активности, так как традиционные состязательные виды спорта подходят не всем, причем в первую очередь они зачастую не подходят именно тем, кто особенно нуждается в физической нагрузке.

На современном этапе в казахстанской системе образования идут бурные изменения: вводятся новые системы и технологии обучения. Формирование здорового образа жизни и забота о здоровье школьников являются актуальными педагогическими проблемами.

**Охрана здоровья подрастающего поколения** — важнейшая стратегическая задача государства, так как фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском возрасте. Все пер­спективы социального и экономического развития государства, высокого уровня жизни населения, развития науки и культуры являются итогом достигнутого здоровья детьми сегодня.