

УДК 371.7.

Хисматуллина З.И.

Студент 2 курса, группы ППО 21

СФ УУНиТ

Шейко Г.А.

Старший преподаватель кафедры физвоспитания

СФ УУНиТ

Россия, Республика Башкортостан

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: в статье исследуются влияние занятий физической культурой на образовательный процесс и здоровье учащихся.

Ключевые слова: физическая культура, школа, здоровый образ жизни, образование, формирование.

UDC 371.7.

Hismatullina Z.I.

2nd year student, groups of PPO 21

STF Unit

Sheiko G.A.

Senior lecturer at the Department of Physical Education of the STF Unit

Russia, Republic of Bashkortostan

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM

Abstract: The article examines the impact of physical education on the educational process and the health of students.

Keywords: physical education, school, healthy lifestyle.

Современное содержание образования в области физической культуры нацеливает не только на то, чтобы выпускник школы вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он был действительно

образованным в области физической культуры: владел средствами и методами работы со своим телом, знал его и не боялся; владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма; умел организовывать и грамотно проводить свои занятия физическими упражнениями. Сегодня школьная физическая культура все больше становится ответственной за формирование у школьников ориентации на здоровый образ жизни. Для нынешнего поколения России эта ориентация жизненно необходима против растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Занятия физической культурой в школе учат школьника самоконтролю, самокритике, т.е. ценить время, организовывать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека [1].

Современное содержание предмета физической культуры в школе должно исходить из следующего условий:

- физическая культура должна удовлетворять интересам общества во всестороннем физическом развитии школьников;

- физическая культура должна использоваться как средство организации здорового образа жизни человека, укрепления здоровья и поддержания долголетия;

- физическая культура должна способствовать индивидуальному развитию культуры собственного тела школьника, возможности активно включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные и культурные мероприятия;

- физическая культура должна обеспечивать формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, чтобы использовать физические упражнения для целенаправленного развития физических качеств, двигательной подготовки и культуры движений, формирования осанки и телосложения;

- физическая культура должна развивать мышление, научить межличностному общению, уважению к себе и окружающим, давать возможность для самовыражения и содействовать самоопределению.

Исходя из этого можно сделать выводы насколько важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников. Физическая культура — это развитие физического и духовного в человеке, это способ жизни и способ развития целостной личности. Поэтому в структуре общего среднего образования предмет физическая культура должен занимать одно из ведущих мест среди других предметов и способствовать решению важных общепедагогических задач. Физическая культура не должна быть лишь школьным предметом, она должна быть образом жизни детей.

Для этого необходимо преодолеть устаревшие традиционные формы, методы и средства педагогической деятельности, при которых наша физическая культура оставалась бы в школьном образовании лишь как процесс физической подготовки и средство укрепления здоровья школьников. Решая традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей, многие учителя зачастую забывают о формировании положительного отношения и интереса школьников к занятиям физическими упражнениями и урокам физической культуры. Одной из главных задач учителей физической культуры общеобразовательных школ, должна стоять задача по формированию у учащихся положительного отношения к физической культуре. Для решения этой задачи необходимо использовать разнообразие всех доступных средств и методов.

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к

физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

Существует множество способов разнообразить проведение уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения; менять обстановку, условия урока (например, переходить из спортивного зала на воздух); использовать игровой и соревновательный методы, командные спортивные игры для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры [2].

Игра – это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития. С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движений, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами, а затем полностью соответствующие реальным требованиям.

Подвижные игры и занятия командными видами спорта на уроках физической культуры развивают дух коллективизма, сотрудничества.

Среди командных спортивных игр баскетбол занимает одно из самых почетных мест. В системе физического воспитания баскетбол приобрел огромную популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, соперничества, борьба за первенство и высокие достижения. Школьник соревнуется не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях. Соревновательный метод усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма, тем самым способствуя их наивысшему развитию.

Таким образом, физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию и подготовке школьников к дальнейшей самостоятельной жизни, а спорт является так называемой "школой жизни". Ведь в спорте учатся не только играть в тот или иной вид игровой деятельности (если речь идет об игровых видах спорта), но и работе в команде, тактике, стратегии, учатся проигрывать и побеждать, отношениям с соперниками и отношениям в своей команде (особенно в соревновательной деятельности), принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в жизни и многому другому [2].

Занятия физической культурой и спортом формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, причем не только в спортивном зале, подводят к духу честной конкуренции, что особенно важно для подрастающего поколения в современной России.

Школьная физическая культура закладывает основу для формирования личностных свойств, таких как трудолюбие, позитивная активность, стремление не

отставать от других. Это эффективное средство направления энергии школьников в конструктивное русло. При этом поведение, знания и умения, личный пример учителя физической культуры становятся для школьников более значимыми ориентирами, чем наставления и назидания. И если учитель физической культуры поможет сформировать у учащихся потребности к постоянному самообразованию и самосовершенствованию, то им будет легче осознать и принять для своей жизни такие социальные понятия, как дружба, равноправие, справедливость, красота, право на интересную жизнь, свобода и счастье.

Использованные источники:

1. Физическая культура и спорт в системе образования. Санкт-Петербург, 2020
2. Михайлов В.Н. Роль физической культуры в системе современного образования, 2023
3. Платонов В.А. Роль физического воспитания в процессе образования, 2018