

**Васильцов Дмитрий Андреевич**

бакалавр, учитель

МКОУ «ООШ №2»

г. Лиски, Воронежская область

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РЕБЕНКА В ШКОЛЕ**

*Аннотация:* статья посвящена рассмотрению различных аспектов влияния физической культуры в школе на учащихся. Акцентируется внимание на таких важных темах, как значение физической культуры в образовании, укрепление здоровья через занятия физкультурой, формирование физических навыков, повышение физической активности и мотивации к занятиям спортом. Описывается взаимосвязь физической культуры с психологическим благополучием и социализацией учащихся.

*Ключевые слова:* здоровье, значение физической культуры в образовании, ФК как средство укрепления здоровья.

Физическая культура в школе играет важную роль в формировании здоровья и развитии детей. Уроки физкультуры не только способствуют физическому развитию, но и оказывают влияние на психологическое благополучие учащихся. В современном обществе, где проблемы, связанные с недостаточной физической активностью и здоровьем, становятся все более актуальными, изучение влияния физической культуры в школе на ребёнка представляется особенно важным.

Уроки физкультуры несут в себе важное значение, так как помогают формировать физические навыки, повышать уровень физической активности и мотивировать детей к занятиям спортом. Физическая культура в школе представляет собой не просто спортивные занятия, а систематизированный подход к обучению, ориентированный на гармоничное развитие личности.

Цели современного образования в области физической культуры и спорта направлены на формирование осознанного подхода к заботе о собственном здоровье. Знания и умения, приобретаемые на уроках физкультуры, позволяют

учащимся эффективно управлять своим физическим состоянием, а также принимать ответственные решения, касающиеся собственного здоровья.

Важно отметить, что физическая культура служит основой для поддержания здорового образа жизни не только на период учёбы в школе, но и на протяжении всей жизни человека. Благодаря ей формируются привычки к занятиям спортом и физической активности, которые остаются с человеком на долгие годы, обеспечивая ему качественное здоровье и активное долголетие.

Роль физической культуры в укреплении здоровья человека заключается не только в физическом аспекте, но и в психологическом и социальном благополучии. Уроки физкультуры способствуют не только укреплению мышц и сердечно-сосудистой системы, но и повышению настроения, улучшению самооценки и развитию коммуникативных навыков учащихся. Все это в комплексе способствует формированию здоровой личности с разносторонним развитым физическим, психологическим и социальным состоянием.

Физкультурные занятия в школе играют важную роль в формировании физических навыков у детей. Они способствуют не только укреплению здоровья и повышению общей физической активности школьников, но и развитию двигательных умений и навыков. Эффективные упражнения, проводимые на уроках физической культуры, позволяют детям улучшить координацию движений, гибкость, силу и выносливость.

Современные исследования в области педагогики показывают, что эффективность овладения новыми навыками зависит от использования средств, которые активизируют процесс формирования у учащихся навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Это подчёркивает значение разнообразия и доступности упражнений, проводимых на уроках физической культуры, для стимулирования интереса и активной учебной деятельности школьников.

Также не маловажным аспектом является проведение внеклассных занятий. Методика повышения физической активности детей с использованием внеклассных занятий представляет собой эффективный подход к

стимулированию двигательной активности учащихся. Внеурочные занятия позволяют расширить возможности обучения, включая больше разнообразных упражнений и игр для повышения интереса детей к физической культуре.

Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры, играют ключевую роль в формировании позитивного отношения учащихся к занятиям спортом. Правильная организация урока, создание комфортной атмосферы и использование интересных упражнений существенно влияют на уровень активности детей во время учебного процесса.

Технология повышения двигательной активности учащихся на уроках физической культуры направлена на поддержание здоровья детей и укрепление их физической формы.

Мотивация к физической активности представляет собой особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Она является ключевым аспектом, не уступающим по значимости самому процессу тренировки.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом является многоступенчатым. Он начинается с освоения элементарных гигиенических навыков и постепенно переходит к более серьёзным видам спорта и физической нагрузке. Важно понимать, что отношение к занятиям физической культурой и спортом формируется постепенно, и чем сильнее мотивация у ребёнка, тем успешнее будет его участие в спортивных мероприятиях и занятиях.

Через занятия спортом дети учатся целям, дисциплине, стремлению к победе, что благоприятно сказывается на их самооценке и уверенности в своих силах. Более того, физическая активность способствует выработке позитивного настроения и помогает справляться со стрессами, что важно в современной школьной среде.

Важно отметить, что физическая активность, которая включает в себя занятия физической культурой, способствует выработке эндорфинов –

гормонов счастья. Это помогает бороться со стрессом, тревогой и депрессией у детей, улучшает их психологическое здоровье в целом.

Физическая культура играет значительную роль в процессе социализации учащихся. Она способствует формированию личности каждого ученика, помогая развить коммуникативные навыки и умения строить отношения с окружающими. Уроки физкультуры не только способствуют укреплению здоровья, но и являются мощным инструментом для формирования коллективизма, взаимовыручки и командного духа среди учеников.

Процесс социализации детей в школе поддерживается занятиями физической культурой, которая помогает учащимся лучше интегрироваться в общество и успешно взаимодействовать с другими людьми. Физкультурные занятия являются неотъемлемой частью образовательного процесса, который не только обогащает умения и навыки учеников в области физической культуры, но и способствует развитию их социальных качеств.

Однако существуют определённые проблемы и вызовы, с которыми сталкиваются образовательные учреждения. Уроки физической культуры должны быть организованы таким образом, чтобы учитывать потребности и интересы учащихся, способствуя развитию их физических навыков, а также формированию здорового образа жизни.

Одной из ключевых проблем является недостаточное количество времени, уделённого урокам физкультуры в расписании. Это может привести к снижению физической активности учащихся, что противоречит целям физической культуры в образовательной системе. Важно обеспечить достаточное количество занятий по физической культуре для поддержания здоровья учащихся и их физического развития.

Другая проблема заключается в квалификации педагогов, проводящих занятия по физической культуре. Необходимо обеспечить их профессиональную подготовку, чтобы уроки физкультуры были максимально эффективными и интересными для детей. Также важно уделить внимание

индивидуальным особенностям учащихся, их физическим возможностям и потребностям для более целенаправленной работы на уроках физкультуры.

Исследования показывают, что эффективность уроков физической культуры в школе напрямую зависит от качества планирования и проведения занятий. Годичные планы проведения уроков, включающие разнообразные средства физической активности, способствуют более полному и глубокому охвату потребностей различных учеников. Важно учитывать возрастные особенности учащихся, а также их физическую подготовленность и интересы.

Одним из ключевых моментов для повышения эффективности уроков физической культуры является использование соревновательно-игровых комплексов повышенной наглядности. Учебный процесс становится более интересным и продуктивным для детей, что способствует эффективному усвоению материала. Соревновательный характер занятий активизирует детей, повышает их мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Таким образом, эффективность уроков физической культуры в школе напрямую зависит от качества планирования занятий, использования современных методик и средств обучения, а также от мотивации учащихся к занятиям спортом. Повышение эффективности уроков физической культуры способствует не только физическому развитию детей, но и формированию здорового образа жизни и укреплению психологического благополучия.

В заключении данной работы можно сделать вывод, что физическая культура играет ключевую роль в образовании детей и подростков, оказывая значительное влияние на их физическое, психологическое и социальное развитие. Уроки физкультуры не только способствуют формированию физических навыков и укреплению здоровья, но и стимулируют физическую активность учащихся, что важно для профилактики различных заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Кроме того, физическая культура является мощным инструментом мотивации к занятиям спортом, что способствует развитию спортивных достижений и формированию устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Важно отметить, что физическая культура также оказывает положительное влияние на психологическое благополучие учащихся, способствуя улучшению настроения, снижению стресса и улучшению самооценки.

### *Список литературы*

1. Ткаченко Я.В. Физическая культура в системе современного образования / Я.В. Ткаченко // Научные известия. – 2022. – С. 240–244 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3CPtnu> (дата обращения: 05.08.2024).

2. Павлова И.О. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека / И.О. Павлова, А.А. Анцупова, А.И. Сенникова [и др.] // Столыпинский вестник. – 2020. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3CPtrt> (дата обращения: 05.08.2024). EDN UPLJMT

3. Слепченко А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов, В.В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – №19 (257). – С. 388–390 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> (дата обращения: 05.08.2024). – EDN PGOWTI

4. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое здоровье человека / Н.Л. Ильина // Ученый записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №12 (70). – С. 69–74 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3CPuBP> (дата обращения: 05.08.2024). – EDN NBQUMH