

Макаров Пётр Васильевич

учитель

МБОУ «Большечеменевская СОШ»

с. Большое Чеменеве, Чувашская Республика

ПОВЫШЕНИЕ РОЛИ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** статья посвящена вопросу необходимости повышения роли предмета «Физическая культура». Это требует комплексного подхода, учитывающего потребности и возможности всех участников образовательного процесса. Регулярная организация увлекательных и полезных мероприятий, внедрение современных методик обучения, поддержка семей и привлечение общественности позволяют сделать уроки физкультуры неотъемлемой частью формирования здоровой нации.*

***Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, учебно-воспитательный процесс.*

Предмет физической культуры играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни учащихся, развитии двигательных способностей и воспитании морально-нравственных качеств. Однако часто этот предмет недооценивается школами и учениками. Современный мир требует повышения значимости уроков физкультуры в образовательном процессе, поскольку физическая активность оказывает непосредственное влияние на успеваемость школьников, уровень стрессоустойчивости и общее самочувствие детей.

Ещё древние философы и врачи пытались изучить здоровье человека через его природу, поведение, образ жизни и образ мыслей. По меткому определению отца медицины Гиппократ, какова деятельность человека, таков и он сам, его природа и его болезни.

За последние пять лет заболеваемость среди школьников России увеличилась на 16%. К школьным нагрузкам не готовы более 32% шестилетних, лишь 10% абитуриентов приходят в вузы абсолютно здоровыми. Многие исследова-

тели отмечают чёткую зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объёма и интенсивности учебных нагрузок, несоблюдение школьных санитарно-гигиенических норм и рекомендаций, чрезмерная учебная нагрузка, нарушение режима дня, стрессовая тактика авторитарной педагогики, несоответствие учебных программ и методик возрастам и функциональным возможностям учащихся способствуют росту нарушений в состоянии здоровья школьников. Уменьшение двигательной активности, увеличение учебных нагрузок, создающих психологическую и эмоциональную напряжённость – отличительные черты современной школы, которые рассматриваются отечественными учёными в качестве основных источников развития заболеваний. Не случайно в первую очередь система образования обратила пристальное внимание на эти вопросы.

Общество, которое хочет быть цивилизованно развитым, должно, наряду с решением других задач, повышать статус учебного предмета «Физическая культура», организовать диагностическую систему через сбор, обработку, распространение информации; обеспечить формирования с раннего детства здорового образа жизни.

Сегодня школьная физическая культура вольно или невольно всё больше становится ответственной за формирование у учащихся ориентации на здоровый образ жизни. Для большей части нынешнего поколения России эта ориентация как проблема жизни и смерти, ибо она противостоит растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Ощущение неопределённости, отсутствие ценностных ориентаций и целей, противоречивость взглядов на досуговую деятельность в условиях нынешней жизни школьников может быть нейтрализовано, «обезврежено» в школах только должным уровнем разъяснительной работы, организацией урочных и внеурочных занятий физической культурой. Эти занятия под влиянием школьных педагогов, а затем и самостоятельные, учат школьника ценить время, организовывать распорядок дня, на практике подкрепляют представления о самоконтроле, самокритике, без чего нормальная жизнь личности невозможна.

Подвижные игры на уроках физической культуры (как и занятия командными видами спорта) не только развивают дух коллективизма, сотрудничества, но и закрепляют в сознании школьника основы системного подхода к различным явлениям действительности. Поэтому я стараюсь вовлекать учащихся в такие игры как баскетбол, волейбол и футбол. И мои учащиеся постоянно занимают призовые места на муниципальных и республиканских соревнованиях.

Для повышения эффективности уроков физкультуры важно учитывать индивидуальные особенности каждого ученика. Учителя-предметники могут организовать дифференцированные группы по уровню подготовки, предложить разнообразные виды спорта и активностей, учитывая предпочтения детей. Например, помимо традиционных спортивных дисциплин (футбол, волейбол, гимнастика), возможно включение йоги, танцевальных направлений, плавания и даже игровых форматов, направленных на развитие командного духа и взаимодействия внутри класса. Также рекомендуется внедрять элементы соревновательности и мотивации в процесс обучения. Проведение внутриклассных соревнований, эстафет, марафонов способствует формированию интереса к урокам физкультуры и повышает мотивацию учащихся к регулярному занятию спортом.

Регулярные занятия спортом способствуют укреплению иммунитета, развитию сердечно-сосудистой системы, повышению выносливости организма. Физически активные дети реже сталкиваются с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, ожирением и хроническими болезнями. Важно отметить, что уроки физкультуры помогают школьникам выработать полезные привычки, необходимые для поддержания здоровья на протяжении всей жизни. Кроме того, физические нагрузки стимулируют выработку эндорфинов («гормонов счастья»), улучшая настроение и снижая тревожность учеников. Это особенно актуально в условиях современной школы, где высокая учебная нагрузка и психологическое давление становятся причинами стресса среди подростков.

В современной школе высокие учебные нагрузки выдерживают только физически хорошо развитые, выносливые, здоровые дети. Школа, объединившись вместе с семьёй, может обеспечить ребёнку нормальное физическое развитие и

помочь сохранить здоровье. Их деятельность по поддержанию адекватного двигательного режима должна носить системный характер. Регулярные занятия физическими упражнениями – это широкий спектр форм, средств и методов для управления индивидуальным личностью. Можно утверждать, что по силе потенциала и способности воздействия на сохранение и приумножения здоровья, физические упражнения, различные виды адаптации и оздоровления – самые значительные и эффективные, поскольку любая из ценностей физической культуры в той или иной мере «работает» на здоровье.

В связи с этим учебно-воспитательный процесс в МБОУ «Большечеменевская средняя школа» по физической культуре ориентирован не только на выполнение программных требований, но и направлен главным образом на формирование, развитие и сохранение здоровья школьников. В результате совместной работы педагогов и учащихся была составлена программа «Здоровье», цель которой формирование культуры здоровья и здорового стиля жизни учащихся.

Перед каждым участником образовательного процесса были поставлены конкретные задачи. Для меня, учителя физической культуры, основными направлениями деятельности являются:

- реализация личностно-ориентированного подхода к учащимся на занятиях физической культурой и во внеурочной деятельности;
- дифференцирование учебной нагрузки с учётом физического, психического состояния детей;
- углубление и дополнение содержания предмета за счёт включения теоретических вопросов укрепления здоровья и методов оздоровления, в том числе нетрадиционных видов гимнастики;
- внедрение комплексной программы развития физических качеств, разработанной В.И. Ляхом;
- разработка методов наблюдения за физическим развитием, учитывающих развитие мышечной, сердечно сосудистой и дыхательной систем.

В уроке физической культуры, как ни в одном другом, совмещаются три ипостаси образования: обучение, развитие, воспитание. Особое внимание я уделяю воспитательной составляющей занятий:

- формированию ценностного отношения к здоровью;
- воспитанию потребности в увлечении физкультурно-оздоровительной активности.

Организуя работу с детьми, я стараюсь формировать личность человека; готовлю их к соблюдению рационального режима учёбы, труда и отдыха, двигательного режима, соблюдению правил личной гигиены; знакомя с различными видами оздоровления, спорта; учу общению.

Разработка и принятие программы подвигли нас на переосмысление возможных подходов к решению проблем здоровьесбережения в школе. Идея о том, что предмет «физическая культура» может помочь в решении этих вопросов, получила дальнейшее развитие и конкретизацию.

В школе было проведено исследование с целью изучить мотивы, потребности, интересы учащихся к занятиям физической культуры. Результаты исследования показали, что в начальной школе 85% идут на урок с желанием поиграть в различные игры.

91% учащихся предпочли бы вместо традиционных занятий нетрадиционные виды оздоровления. В среднем звене мальчики предпочитают спортивные игры, а девочки различные виды гимнастики. Именно в этом возрасте у подростков появляется желание больше узнать нового и научиться самостоятельно играть в спортивные игры, для того чтобы использовать эти навыки в свободное от занятий время. Ведь игры в команде для них прекрасная возможность общения. У старших школьников преобладает желание снять напряжение. Улучшить телосложение, пообщаться.

Основная задача учителя физической культуры – воспитывать потребность к двигательной активности и формировать навыки для последующей жизни. Поэтому обучение развитию физических качеств в этом возрасте является столь значимым.

Для разработки индивидуальных рекомендаций по гармоничному развитию физических качеств я учитываю период развития каждого ребёнка – его чувствительность к тому или иному качеству. Соответствующему периоду рекомендую и отрабатываю на занятиях упражнения определённой направленности.

В старших классах, когда подростков особенно волнует телосложение, девушкам предлагаю заниматься ритмической гимнастикой и танцами, а юношам силовые упражнения.

Всё это позволяет утверждать, что исключительно важна роль физической культуры формирования личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников. Поэтому в структуре общего среднего образования предмет должен носить прикладной характер, занимать одно из ведущих мест в системе межпредметных связей и способствовать решению важных общепедагогических задач.

Физическая культура не должна быть лишь школьным предметом! Она должна быть образом жизни детей! Для этого необходимо преодолеть устаревшее, но очень распространённое в обществе понимание культуры как грамотности, научной просвещённости и общего знакомства с массовыми видами искусства.

Вот почему в нашей школе предусматривается.

1. «Продолжение» физической культуры во внеурочное время.
2. Постоянное руководство оздоровительным блоком со стороны администрации на уровне заместителя директора школы. В этот блок входят общие физкультурные занятия, спортивные секции по выбору учащихся, спортивные соревнования и олимпиады, занятия по основам безопасности жизнедеятельности.

Поддержка семьи и учителей является важным фактором успешного внедрения программы физического воспитания. Родители могут поощрять детей заниматься спортом вне школьных стен, посещать спортивные секции и клубы. Педагоги же обязаны вести разъяснительную работу с учащимися относительно пользы регулярных физических нагрузок, показывать личный пример активного образа жизни и пропагандировать здоровый образ жизни среди обучающихся.

ся. Совместные мероприятия, включающие участие родителей и учеников, также являются эффективным способом привлечения внимания к вопросам физической активности. Примером такого подхода служат семейные спартакиады, дни здоровья, походы и экскурсии.

Таким образом, повышение роли предмета «физическая культура» в образовательной среде требует комплексного подхода, учитывающего потребности и возможности всех участников образовательного процесса. Регулярная организация увлекательных и полезных мероприятий, внедрение современных методик обучения, поддержка семей и привлечение общественности позволяют сделать уроки физкультуры неотъемлемой частью формирования здоровой нации. Здоровье наших детей – это будущее нашей страны, и задача учителя заключается в том, чтобы создать условия для полноценного развития личности ребенка, гармонично сочетающего интеллектуальное и физическое воспитание.

Список литературы

1. Доклад учителя физической культуры на тему «Повышение роли предмета «Физическая культура» в формировании культуры здоровья и здорового образа жизни школьника» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/02/10/doklad-uchitelya-fizicheskoy-kultury-na-temu-povyshenie> (дата обращения: 07.10.2025).