**Роль физической культуры в укреплении здоровья учащихся»**

Что такое здоровье?

Говоря о понятии здоровье, необходимо иметь в виду три его стороны. Во-первых, физическое здоровье, что означает благополучие физиологических систем организма человека. Это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мы­шечной и др. систем. Во-вторых, психическое здоровье. Это соответствующий уровень развития умственных, творческих способностей человека. В-третьих, социальный аспект здо­ровья, означающий создание государством соответствующих уровню развития общества условий для жизнедеятельности человека. Это создание условий для жизни и быта, учебы, работы, организация системы здравоохранения, отдыха и т. д. Все это составляющие здоровья человека. Только при развитии, сохранении этих условий можно говорить о благополучном здоровье. Таким образом, здоровье человека — это процесс раз­вития и сохранения его психических и физиологических свойств, наилучшей работоспособности и общественной актив­ности при максимальной продолжительности жизни. Здоровье человека не сводится лишь к отсутствию болезней, недомога­ния. Здоровье — это такое состояние человека, которое позво­ляет ему полноценно выполнять свои функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни.

     Как было сказано, важной составляющей здоровья челове­ка является его физическое здоровье. И это вполне естественно, ибо на долголетие человека, продолжительность его активной жизни огромное влияние оказывает двигательная активность, лежащая в основе физической культуры. Ограничение двига­тельной активности повышает заболеваемость и смертность человека. Это связано с тем, что малоподвижный образ жизни, отсутствие достаточной физической нагрузки способствуют нарушению, а затем и прекращению роста мышечной и кост­ной ткани, уменьшению жизненной емкости легких. И, самое главное, малоподвижный образ жизни ведет к нарушению

2

деятельности сердечно-сосудистой системы. Среди поставленных задач

образовательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия организма учащихся, соблюдение гигиенических норм, нормирование учебной нагрузки и профилактика утомления учащихся, использование комплекса оздоровительных мероприятий, а также развитие двигательных качеств  - силы, ловкости, гибкости и выносливости.

Но в тоже время, последние годы стали очевидными многочисленные примеры в сторону умственного воспитания учащихся. Такое положение отрицательно сказывается на состоянии здоровья школьников.

Систематические умственные нагрузки увеличивают опасность гиподинамии. Человек, тем более молодой, которому от природы предназначено движение, попадает в условия минимального двигательного режима. В данной ситуации физическое развитие крайне затруднено. А цели физического воспитания - формировать у учащихся знания о методах и средствах всестороннего развития человека.

Поэтому очень важно создать условия для изучения учащимися функций своего организма, овладение способами самостоятельно осваивать физические качества. Убежден, что уроки физической культуры наряду с тренировочной и физической  направленностью,  в большей   степени, должны   отвечать   оздоровительным и воспитательным задачам. И больше  уделять внимание  для самостоятельных занятий и способствовать этому, чтобы ученик умел выполнять страховку и самостраховку при проведении сложных элементов.  Большую роль играют также домашние задания, что дает возможность учащимся проявлять активность на уроках физкультуры укреплять,   быстрее осваивать  и повышать свои знания.

 Конечно, научно-технический прогресс дал многое для развития общества. Вместе с тем, развитие механизации и автоматизации производ­

3

ства, всевозможных видов транспортных средств уменьшает и постепенно сокращает долю физического труда, одновременно снижая двигательную активность человека. В этих условиях     роль и значение различных форм и средств физической куль­туры резко возрастает, ибо необходимо восполнить недостаток двигательной активности.

Существенное влияние на здоровье человека оказывает его образ жизни. От того, какой образ жизни ведет человек, зависит его здоровье. Что такое образ жизни?

. Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая и общественная деятельность, двигатель­ная активность, общение и бытовые взаимоотношения. К этому можно отнести и уроки физической культуры. Урок физической культуры – это фрагмент естественной жизни детей, так как в движениях  дети растут, познают мир, пробуют свои силы. Движения укрепляют их, а главное, несут здоровье и радость.

     Подвижные игры — одно из самых любимых  занятий детей на уроках физической культуры.  Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному растущего организма. Поэтому подвижным играм отвожу значительное место в школьной программе в начальной школе.

 Поэтому все составля­ющие образа жизни человека необходимо подчинить основной цели, а именно — сохранению здоровья.. По существу от двигательной активности зависят и остальные составляющие образа жизни. В связи с этим, еще на этапе подготовки человека к трудовой деятельности, для освое­ния профессиональных знаний и умений, важное значение приобретают занятия физическими упражнениями. Например, монтажникам-высотникам регулярные занятия спортивной гимнастикой, акробатикой, батутом позволяют развить необ­ходимые двигательные способности и быстрее привыкнуть к работе на высоте. Двигательная

4

активность имеет большое значение и для людей, занятых умственной деятельностью (инженеры, врачи, учителя, ученые и т. д.). Дело в том, что эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки снижается почти на 50%. При этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, быстро развивается утомление, человек становится раздражительным, вспыльчивым. Не слу­чайно,  поэтому великий русский писатель Л. Н. Толстой при­давал большое значение физической активности.

     Установлена прямая зависимость между успеваемостью школьников и их физическим развитием. Школьники, имеющие пропорционально развитую мускулатуру, лучше учились, успевали сделать больший объем учебной работы на уроках, быстрее и качественнее выполняли домашние зада­ния, меньше уставали на занятиях. Большое значение занятия физическими упражнениями, спортом в жизни человека игра­ют и в свободное от работы, учебы или другой деятельности время. Свободное время также является составляющей частью образа жизни человека. И, если речь идет о здоровом образе жизни, то и все средства хороши. Совмесное времяпрепровождения  детей с родителями,  также позволяет достичь  целей в укреплении здоровья. Это может быть чтение, рисование, рукоделие, ого­родничество и т. д. Можно посвятить свободное время и люби­мому виду спорта. В зависимости от времени года следует ме­нять свои увлечения. Зимой — это лыжи,  коньки;  летом — бег, велосипед, туризм и т. д. .  Трудно отдать предпочтении

 какому-то из указанных средств, все будет зависеть от возраста, пола, условий жизни. Одно,   несомненно — все они помогают в будущем, предотвратить стремление учащихся к курению, употреблению алкоголя и наркотиков. Пагубность их для здоровья человека общеиз­вестна.       Не

5

секрет, что на базе хорошей физической подготовки можно научиться чему угодно: и бегать, и прыгать, и выполнять гимнасти­ческие упражнения. А чтобы до­биться этого, необходимо трудиться, А.С.Мака­ренко писал: «Творческий труд со­вершенно невозможен у тех лю­дей,  которые к работе подходят со страхом,  которые боятся,  так сказать,  трудового пота, которые на каждом шагу только и делают,  что думают,  как бы поскорее от­делаться от работы и начать что-нибудь другое».

Считаю, что главная проблема физического воспитания состоит в том, что в начальной школе ученик не умеет трудиться; в основной  школе не любит трудиться; в средней школе не хочет трудиться. Вот почему девиз «Нет способ­ных и неспособных, а есть трудо­любивые и ленивые люди в фи­зическом воспитании» проходит у меня красной нитью во всех клас­сах, определяет первое направле­ние в моей работе. Я часто также повторяю фразу: «Дети, вы все хотите быть сильными и крепкими, здоровыми, стройными, с краси­вой осанкой и походкой... Но я смогу научить вас быть такими, только если вы поможете  мне в этом и будете выполнять домашние задания, заниматься самостоятельно, проявлять старания.

«Все наши замыслы превра­щаются в прах, если нет у уче­ника желания учиться», — писал В.А.Сухомлинский. Поэтому наша важнейшая цель — всестороннее развитие личности. На уроках нельзя подавлять индивидуаль­ные способности учащихся, мы должны помогать каждому уче­нику развиваться творчески.