**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа им. А.Х. Сижажева» с.п. Псычох**

**Баксанского района Кабардино-Балкарской Республики**

**Научная статья:**

**«ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ»**

Автор:

Ерижокова Салима Хажисламовна,

 учитель физической категории

2024 г.

Содержание:

Введение ……………………………………………………………………….3 стр

Глава 1. Физическая культура и спорт – основа здоровой и долгой жизни..

Глава 2. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физической культуры

Глава 3. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

Заключение

Литература

Введение

 Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

 Физическое воспитание в образовательных организациях является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебная дисциплина «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Ее содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально-культурных ценностей и традиций.

 Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося.

Умения выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего использования в двигательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

 В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

 Физическая культура и здоровый образ жизни учащихся образовательных организаций – залог здоровья нации, основа национальной безопасности.

 В качестве основных проблем при изучении и преподавании учебного предмета «Физическая культура» можно выделить следующие проблемы:

 1. Проблемы мотивационного характера. В современных условиях значительное снижение мотивации обучающихся к учебному предмету «Физическая культура» связано с рядом

причин:

 • несоответствие личностных интересов обучающихся и содержания программ учебного предмета;

 • несовершенство механизмов, позволяющих формировать у обучающихся навыки самостоятельной учебной деятельности с учетом уровня их физического развития, физической подготовленности, индивидуальных особенностей здоровья и интересов;

 • неэффективность механизмов использования сетевой формы реализации образовательных программ и программ дополнительного образования, ресурсов физкультурно-спортивных и иных организаций для осуществления обучения.

 2. Проблемы содержательного характера.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» не в полной мере обеспечивает:

 • преемственность и взаимосвязь уровней образования;

 • интеграцию и равные возможности для обучающихся в использовании различных видов и форм обучения и средств физической культуры и спорта;

 • системность вариативного, разноуровневого подхода к процессу обучения предмету (с учетом состояния здоровья, физического развития и интересов обучающихся);

 • формирование у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;

 • единые подходы к критериям и методикам оценивания успеваемости обучающихся по учебному предмету;

 • механизмы педагогического и медицинского контроля за занятиями физической культурой; и др.

 3. Проблемы методического характера.

В методическом обеспечении учебной дисциплины недостаточное внимание уделяется:

 • созданию современных, научно обоснованных технологий обучения в области физической культуры и спорта;

 • методикам выявления одаренных учащихся в области физической культуры;

 • современным методам и средствам обучения для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья;

 • обновлению учебно-методических комплексов и программ мониторинга состояния физической подготовленности обучающихся с учетом современных технологий;

 • созданию единой федеральной электронной библиотеки (базы) образовательных проектов, программ и модулей по учебному предмету, самостоятельной работе, лучших отечественных традиций и успешных мировых практик в области физического воспитания;

 • развитию образовательных информационных ресурсов для преподавателей физической культуры;

 • созданию безопасных условий для всех форм занятий физкультурно-спортивной направленности;

 • современному оснащению спортивных залов инвентарем и оборудованием в соответствии с запросами участников образовательных отношений.

 В качестве основных задач по совершенствованию обучения по дисциплине «Физическая культура» можно выделить:

 • модернизация содержания на основе взаимосвязи учебной и самостоятельной работы, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения, образовательных технологий;

 • совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения;

 • обеспечение условий для приобретения обучающимися умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов будущей профессиональной деятельности, выходящих за рамки дисциплины «Физическая культура»;

 • расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и преподавателей;

 • повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

 • развитие информационных ресурсов: реализация образовательных программ в современных условиях предусматривает для обучающихся и педагогических работников необходимость развития образовательных информационных ресурсов, включающих: форматы организации индивидуальной (совместной) деятельности обучающихся, сетевые модули для самостоятельной работы по программ, отдельным темам и разделам по физической культуре, спорту, физическому воспитанию;

 • банки современных средств диагностики результатов обучения, физического развития, определения уровня здоровья, физической подготовленности. Для формирования у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и использованию навыков здорового образа жизни целесообразно:

 • обеспечить условия для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры;

 • обеспечить условия для участия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в различных формах обучения, в том числе конкурсных мероприятиях;

 • обеспечить в ходе реализации образовательных программ, сетевое

взаимодействие с использованием ресурсов иных организаций (научных,

медицинских, культурных, физкультурно-спортивных), а также организаций дополнительного образования;

 • разработать механизмы формирования навыков здорового образа жизни,

соответствующего мировоззрения и поведения, создание и реализацию индивидуальных образовательно-воспитательных проектов.

 В монографии «Физическая культура и спорт в образовательной организации», исходя из перечисленных проблем и задач, исследуются современные тенденции и проблемы обучения по дисциплине «Физическая культура» в образовательных организациях. Уделяется внимание актуальным в

настоящее время педагогическим подходам, принципам обучения, современным методам преподавания. Материал, представленный в монографии

основан на личном опыте, на основе теоретических изысканий и практических

решений авторов.

 В монографии представлено 3 раздела: Основы физического воспитания в

образовательной организации, Физическая культура как учебная дисциплина в

образовательной организации, Современные информационные технологии в

преподавании дисциплины «Физическая культура». В монографии приведены

нормативно-правовые документы, обеспечивающие основы реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в образовательных организациях

и словарь терминов в области физической культуры и спорта.

 В первом разделе рассмотрены вопросы влияния физической культуры и

спорта на жизнь и здоровье человека, исследуются здоровьесберегающие технологии, как совокупность педагогических, психологических и медицинских

воздействий, направленных, как на защиту здоровья, так и на формирование

особого отношения к здоровому образу жизни. При этом обращается внимание

на важную роль в пропаганде здорового образа жизни единства административного руководства образовательной организацией и студенческого самоуправления. Особый интерес представляет исследование физического развития и физической подготовленности студентов, результаты

которого позволяют выработать подходы к формированию у студентов мотивации к регулярным занятиям физической культурой и навыков самоконтроля за показателями здоровья. В разделе рассматриваются условия,

способствующие формированию патриотических ценностей среди юношей, занимающихся спортом, воспитанию их патриотических убеждений, эмоций и

поступков.

 В разделе 2 физическая культура рассматривается как учебная дисциплина в образовательной организации. Уделяется внимание формированию универсальных компетенций на практических занятиях по физической культуре. Проводится сравнительных анализ ФГОС ВО второго и

третьего поколений (на примере конкретной специальности) в контексте профессионально-прикладной направленности практической дисциплины по

физической культуре. Исследуется взаимосвязь двигательной и когнитивной

сферы личности. Поднимается вопрос важности психологического тренинга в

рамках дисциплины «Физическая культура», как комплекса мер, направленного

на становление правильного психического развития.

 Третий раздел посвящен использованию современных информационных

технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура». Рассмотрены

возможные направления использования современных информационных технологий в процессе обучения по дисциплине «Физическая культура». Выделены проблемы, связанные с применением информационных технологий

преподавателями в практической деятельности.

Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВОЙ И ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

 Физическая культура, спорт и здоровье тесно связаны друг с другом.

Экология, современный ритм жизни и содержание вокруг негативных микрочастиц сильно подрывают здоровье. Поэтому, является необходимостью

защищать свой организм известными для всех методами – правильным питанием, посещением по необходимости врача, производить профилактические действия, которые позволяют усилить иммунную систему и

посещением спортивного зала для укрепления физической формы.

 В настоящее время, физическая активность у большинства людей сильно

уменьшилась по сравнению с прошлыми веками, так как в настоящее время

развития технического прогресса многие действия людей стали легко заменяемы компьютерными технологиями и человеку уже не требуется уделять

большие физические усилия. В связи с этим, возникает медленное снижение физических функций человека, ослабляется скелетно-мышечный аппарат,

изменяется в негативную сторону работа его внутренних органов. Влияние

недостатка физической активности наносит урон на всю систему организма

человека в целом, впоследствии приводя к различным заболеваниям.

 Исходя из этого, не сложно понять, что физическая активность является важной составляющей в полноценной, здоровой жизни человека. Как влияет спорт на организм человека? Множество статей и исследований написано на данную тему. Можно выделить основные моменты, которые являются особо важными при изучении положительного влияния занятий спортом.

 Укрепление опорно-двигательного аппарата. Происходит развитие объемов и силовых показателей мышц, кости становятся более твердыми и устойчивыми к различным нагрузкам. Бег, легкий фитнес и кардиотренировки

способствуют наполнению кровеносных сосудов кислородом, задействуются

различные группы мышц, что способствует кислородному наполнению организма. Благодаря тренировкам, организм напитывается энергией и активизируются обменные процессы. Регулярные занятия спортом способствуют лечению многих болезней позвоночника. Укрепление нервной системы. Положительное влияние тренировки

оказывают на нервную систему организма. Развивается ловкость, тело более

быстро приспосабливается к нагрузкам, нервные клетки становятся более устойчивыми к различного рода стрессам.

 Улучшается сердечно-сосудистая система. Физическая культура способствует снабжению клеток организма кислородом, большие нагрузки заставляют сердце работать интенсивнее, перекачивается большой объем кислорода. Сосуды и сердце натренированного человека имеют способность к

быстрому восстановлению.

 Несмотря на то, что изначально все люди рождаются «одинаковыми», по

прошествии лет выясняется, что далеко не все способны на покорение спортивных рекордов. И зачастую каждый человек обладает своим индивидуальным уровнем подготовленности, который может зависеть как от генетики и наличия хронических заболеваний, так и от иных особенностей организма.

 Конечно, регулярные тренировки улучшат физические показатели любого человека. Только вот предел у всех разный. Именно поэтому даже в учебных

заведениях существуют общие и специальные группы по физической культуре (в последнюю входят ученики, имеющие противопоказания к каким-либо

нагрузкам, слабое здоровье и иные нюансы).

 Однако наличие индивидуальных особенностей не означает, что человек

не должен умеренно заниматься спортом. Ведь это способствует оздоровлению.

Также ограничены в возможностях физической активности и пожилые люди.

Но им также необходимы физические нагрузки. Именно поэтому стоит выделить виды физической активности, которые доступны практически каждому. Это также будет полезно и людям, имеющим низкий достаток, у которых нет средств на посещение фитнес-клубов.

 Утренняя гимнастика – как правило, к ней люди приучаются с раннего

детства. По крайней мере, многие родители стремятся сделать ее полезной привычкой. Безоговорочными плюсами служат: ее благотворное действие на весь организм, быстрота и простота выполнения, отсутствие чрезмерных нагрузок при достаточно высоком эффекте от регулярных занятий.

 Практиковать зарядку могут практически все – кроме лежачих больных.

Конечно же, комплекс упражнений можно выработать с учетом общего

состояния здоровья;

 Ходьба – ею можно заниматься в любом возрасте, в любом месте и при

любых обстоятельствах. Этот простой вид активности укрепляет сердце, тренирует выносливость, сжигает калории. Мало того, он безвреден – главное

определить свою «норму»;

 Бег – он намного эффективнее ходьбы, но подойдет не всем. Допустим,

 пожилые люди, имеющие проблемы с ногами либо люди с ограниченными возможностями не смогут практиковать его. В таких случаях необходима ходьба;

 Активные игры на свежем воздухе с детьми либо животными – молодые

родители и собаководы могут заметить, что с появлением чад либо питомцев,

они волей – неволей стали более активными, бодрыми и спортивными;

 Плавание помогает особенно хорошо в борьбе с болями в позвоночнике.

А также с избыточным весом, бессонницей, помогает укрепить нервную и иммунную систему, улучшает работу сердца и кровеносной системы. Плаванье

является одним из безопасных видов, поэтому чтобы у ребенка была правильная осанка, его приучают к воде еще с самого раннего возраста.

 В целом, не суть важно, какой вид активности будет избран. Главное – факт этой самой активности и регулярность умеренных нагрузок. Общедоступность спорта на открытом воздухе, пропагандирование занятий спортом – это большой шаг к оздоровлению людей и всей нации, важнейшая составляющая здорового образа жизни, предпосылка полного отказа от вредных привычек, залог увеличения периода активного выполнения

социальных функций. Всё это важнейшее условие для формирования того, чтобы здоровый образ жизни стал естественным образом жизни людей. Энергозатратный уровень, падающий из-за минимального движения, ухудшает работу в мышечной, дыхательной и сердечно – сосудистой системах. Это сказывается на организме и приводит к неизбежным болезням.

 При постоянно активном образе жизни в организме, лучше происходит метаболизм. Многие люди страдают от психических расстройств, негативно влияя на мозг. На психологическом уровне человека, спорт также имеет весомость и не дает пробраться депрессии и тревоге. Физкультура, в каком – то роде, стресс для организма, поэтому стрессоустойчивость от спорта, улучшает в человеке быструю реакцию на принятие решений в сложных ситуациях. Физическая активность улучшает мышление, убирает раздражительность и нервозы. Во время занятий спортом, человек ставит какие – то цели и определенно добивается, чувствует гармонию с телом, борется с ленью вырабатывая силу воли. Например, наблюдения и утверждения американских врачей показывает, что бег, самое эффективное средство для борьбы с депрессией.

 Мир устроен так, что людям не хватает времени для своего здоровья. Но

каждый должен расставлять приоритеты, что важнее работа или полноценная

жизнь? Каждую минуту можно уделять время для здоровья, где бы не находился человек. Заниматься спортом можно на работе, например, делать разминки рук, головы, шеи, не вставая с рабочего кресла. Вместо поднятия на

лифте, пробежаться по лестничному подъему. После приема пищи, можно выйти на несколько минут подышать воздухом. В каждом мгновении нужно

искать возможность к движению, и этим наполнять тело положительной энергией. Не важно, что означает спорт, игра или соревнования, важно

понимать – человек живёт движением.

Глава 2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ –

ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

 Физическая культура – стала общественной культурой, являясь ее органической и функциональной частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, предоставляя различного рода игры и развлечения, в некоторых формах самовыражения личности, через активно – полезную деятельность. На современном этапе развития в условиях качественного и количественного преобразования всех сфер жизни и взаимодействия социума,

возрастают требования к физической подготовке подрастающего поколения:

школьников и студентов. С возрастанием требований количественно преобразовывается и тенденция к поддержанию здорового образа жизни среди

населения, начиная со школьного возраста. Студенты, стремятся содержать здоровье в порядке, поэтому приобщаются к физической культуре, нередко посещая, например: спортивные залы или организовывают занятия спортом на

свежем воздухе. Здоровье – это гармония и внутрисистемный порядок организма, обеспечивающий достаточный уровень энергетического потенциала,

который позволяет человеку чувствовать себя хорошо и оптимально выполнять

свои биологические и социальные функции.

 Существует множество факторов, нарушающих эту гармонию и влияющих на неё, а именно: нервно-психические перенапряжения, психические

переутомления, недостаточная двигательная активность, неправильная осанка,

переохлаждение, нарушение режима и культуры питания, экология, курение,

употребление алкоголя, наркотиков и другие вредные привычки, а так же следствия, возникающие из-за плотного учебного и рабочего графика школьников и студентов. С каждым годом возрастает умственная нагрузка и

происходит сужение свободного времени, что, несомненно, сказывается на здоровье подрастающего поколения. Для поддержания здорового образа жизни

люди создали целый комплекс направлений, получивший название «Здоровьесберегающие технологии», позволяющий прививать тягу к здоровому

образу жизни.

 Здоровьесбережение, предполагает совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных, как на защиту здоровья, так и на формирование особого отношения к здоровому образу жизни. Не существует единой уникальной системы – оздоровления. Здоровьесбережение, может быть частью процесса различной направленности:

 Медико-гигиенические технологии:

 - профилактика заболеваний,

 - коррекция и реабилитация здоровья,

 - санитарно-гигиеническая деятельность.

 К медико-гигиеническим технологиям относятся:

 - контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий;

 - регулярное посещение врачей и вакцинация, поможет предотвратить заболевания или выявить их на ранней стадии.

 Физкультурно-оздоровительные технологии: предпочтение отдается

 - физическим упражнениям, направленным на развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости и других качеств,

 - а также закаливание.

 Конечно, нельзя отрицать, что устойчивость организма зависит от врожденных качеств организма, однако он легко поддается тренировке посредством адекватного уровня физической нагрузки и восприимчивости к воздействиям внешних факторов.

 Эко – технологии.

 Предполагается создание гармоничных взаимоотношений с природой и экологичных условий жизни, а также разумное природопользование. Множество заболеваний, являются следствием ухудшения условий окружающей среды, что, в свою очередь, происходит из-за влияния человечества на природу. Таким образом, человек сам, является причиной ухудшения общего уровня жизни и может самостоятельно изменить ситуацию.

 Социальные технологии. Проведение различной социальной работы, направленной на формирование самосознания в области здорового образа жизни. Например, мотивирование к личной ответственности за свое здоровье,

просвещение и информирование населения о причиняющих вред факторах и

другие просветительные работы в этой области.

 Задача формирования и укрепления здоровья может быть по-настоящему

решена лишь при комплексном подходе к проблеме. Двигательная активность,

ее количество и интенсивность, наличие или отсутствие хронических заболеваний; физические упражнения нормализуют деятельность внутренних

органов, а также оказывают положительное влияние на иммунитет; влияние оказывает и употребляемая пища, ее количество и качество, насыщенность витаминами и микроэлементами и множество других факторов. Поэтому, здоровье сберегающие технологии можно понимать, только как комплекс мер

различной направленности. Высокий уровень здоровья обозначает – качество

жизни: достижение долголетия и возможности принимать активное участие в

общественной, семейной, бытовой, трудовой и досуговой формах жизнедеятельности. Поэтому, здоровьесберегающие технологии, получают все большое распространение. Повышение ценности здоровья, делает развитие этой сферы все более важной, и способствуют укреплению в умах мысли о важности здоровьесбережения.

 В процессе развития физической культуры, появилось также новое направление, которому отдают предпочтение молодые люди, наши современники: «Рекреационная физическая культура». Рекреационная физическая культура – выбор, многогранность и разнообразие – одно из наиболее актуальных направлений физической культуры среди учащейся молодежи. Предполагает самостоятельность выбора вида физкультурных направлений с учетом интересов, возможностей и других особенностей личности. Иными словами, физическую рекреацию можно с легкостью отождествить с полной свободой характера занятий, их продолжительностью, средств, методов, формы организации.

 В составе физической рекреации можно выделить следующие аспекты двигательной активности:

 а) мобилизация организма в ходе двигательной активности;

 б) удовлетворение биологических потребностей организма в активном

движении;

 в) профилактика неблагоприятных воздействий на организм вследствие

возникновения стрессовой ситуации;

 г) восстановление функций организма, ранее утраченных или временно

снизившихся под каким-либо внешним воздействием.

 Рекреационную физическую культуру можно назвать комплексным и благоприятным воздействием на физиологическое здоровье, потому что помимо двигательной активности включаются такие методы воздействия, как

интеллектуальные и эмоциональные виды занятий. Чаще всего занятия рекреационной физической культурой носят гедонистический характер (удовлетворение и наслаждение) от приобретения уверенности владения своим

телом.Задачи рекреационной физкультуры весьма разнообразны и носят

частный характер.

 Среди задач подобного вида физкультуры можно выделить следующие:

 а) активный отдых: заключается в удовлетворении потребностей человека

в физических нагрузках, после учебы или работы;

 б) замещение одного вида деятельности другим.

 Нередко бывает, сидя за компьютером несколько часов подряд, выполняя интеллектуальную работу, организм заметно утомляется, что проявляется в ненавязчивом желании потянуться, размять мышцы или просто прогуляться на

свежем воздухе – это и является заменой одного вида двигательной деятельности на другой.

 Подводя итоги вышеизложенного – физическая культура, как «ЗОЖ» – обще социальное достоянием народа и одно из средств воспитания, гармонично

сочетающего внутри своей личности духовно-нравственный потенциал, физическое совершенство и моральную идеологию. Роль физической культуры

и ее активного развития нельзя приуменьшать, ведь именно она, занимает важное место в жизни общества, совершенствующего свои духовные и физические начала, приводящие к пользе всего здоровья и функциональности

общественных отношений

Глава 3. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

 Физическое воспитание является неотъемлемой составляющей частью обучения, воспитания в общеобразовательных учебных заведениях. В процессе подготовки значительное внимание должно уделяться не только освоению знаний и навыков учебной деятельности, но и развития физических качеств иформированию здорового образа жизни. У современных школьников значительно уменьшились физические, и вместе с тем увеличились эмоционально- психические нагрузки, стрессовые состояния, гиподинамия, которые приводят к снижению адаптивных возможностей организма молодых людей.

 Массовые занятия физической культурой и спортом – это ответ на современные условия жизни, недостаточную двигательную активность, которая стала причиной большого количества заболеваний: инфаркт, лишний вес, нарушение обмена веществ, системы кровообращения.

 Важной задачей перед педагогическими работниками стоит пропаганда здорового образа жизни.

 Основными задачами педагогического коллектива учебного заведения, преподавателей физической культуры:

 1) Дать обучающимся научные знания о физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;

 2) Формирование у детей негативного отношения к курению, пьянства, наркомании;

 3) Проводить разъяснительную работу среди родителей, напоминать о

их ответственности перед обществом за поведение своих детей, за их антисоциальные действия;

 4) Стремиться к единству и тесному антиникотиновому, антиалкогольному воспитанию с моральным и физическим воспитанием, прививать обучающимся навыки личной гигиены, развивать здоровые интересы и увлечения. Умение культурно отдыхать.

 Исходя из этого, задачами физической культуры в учебном заведении является:

 - формирование у обучающихся основ теоретических знаний, практических и методических способностей (умений и навыков) по физическому и спортивному воспитанию, физической реабилитации, массового

спорта как компонентов их полноценной, гармоничной и безопасной жизнедеятельности;

 - приобретение обучающимися опыта в использовании полученных ценностей в течении жизни в личной, учебной, профессиональной деятельности, в быте и семье;

 - обеспечение у обучающихся надлежащего уровня развития функциональных и морфологических показателей организма, физических качеств, двигательных способностей, работоспособности;

 - содействие развитию профессиональных, мировоззренческих и общественных качеств школьников;

 - подготовка и участие в различных спортивных и оздоровительных

мероприятиях.

 Для этого необходимо использовать в процессе обучения и воспитания, которые являются неразрывным в вопросах привития навыков сохранения и укрепления здоровья, индивидуальный и дифференцированный подход к процессу физического воспитания, создания многоукладности, которая позволяет студентам осуществлять выбор физических средств для обучения и

участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, которые отвечали бы их

запросам, интересам, состоянию здоровья, физической и технической подготовленности.

 Большую роль в пропаганде здорового образа жизни играет единство административного руководства и ученического самоуправления, которому принадлежат функции, через Совет коллектива физкультуры, организация и руководство физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой

школьников учебного заведения. Авторитет и влияние членов ученического самоуправления по физкультурной работе, через интересы молодёжи, личный

пример членов самоуправления, т.к. в Совет коллектива физкультуры входят

наиболее активные и сознательные представители обучающихся старших классов, зачастую более эффективно воздействует на основной контингент обучающихся, чем официальные представители руководства и педагогов. Без

активного участия обучающихся учителя не смогут самостоятельно проводить спортивно-массовые мероприятия.

 Задачи, которые ставит перед собой Совет коллектива физкультуры:

 1. Вести активную работу по пропаганде здорового образа жизни.

 2. Побуждать обучающихся учебного заведения на систематические занятия физической культурой, спортом и туризмом.

 3. Проводить вне учебные мероприятия, по повышению уровня здоровья, разностороннего физического развития обучающихся, воспитывать навыки к самостоятельным занятиям физической культурой.

 4. Организовывать и принимать участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня. Важной составляющей частью физического воспитания должна быть и система медико-педагогического контроля. Обязательным для учителей физической культуры является контроль за физическим развитием двигательной активности обучающихся. Учебно-воспитательный процесс необходимо начинать с медицинского осмотра, в большей степени для вновь поступивших в учебное заведение. В комплекс обследования входит оценивание:

 - физического развития, (состояния той или иной фазы развития);

 - состояние нервной, сердечно-сосудистой систем (пульс, артериальное

давление);

 - дыхательной системы (спирометрия);

 - опорно-двигательного аппарата (гибкость. динамометрия).

 В процессе обучения уровень физкультурной подготовленности студентов оценивается не только по количественным показателям, но и качественными достижениями. Это качество овладения программным материалом, сформированность основных движений, жизненно необходимых двигательных навыков и умений, умения придерживаться здорового образа жизни, контролировать своё физическое развитие. При проведении занятий по физической культуры, внеаудиторных спортивных и оздоровительных мероприятий, необходимо внедрять новые технологии, которые базируются на

использовании современных возможностей биомедицины, компьютерного и

информационного обеспечения.

Заключение:

 Физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья и качества жизни. Регулярная физическая активность, занятия спортом и получение физического образования оказывают положительное влияние на физическое и психическое здоровье, а также на общее благополучие и качество жизни. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь разработать более эффективные программы физической культуры и спорта для  поддержания здоровья и повышения качества жизни населения.

Литература

1. Немцева Е.В., Рыжкин Н. В., Бровашова О. Ю. Использование психологических практик в тренировочном процессе (науч. статья)// Сборник избранных статей по материалам научных конференций Гуманит. науч.- исследоват. ин-т «Нацразвитие». – СПб.: ГНИИ «Нацразвитие», 2019. – Ч. 2. – С. 199-2012

 2. Немцева Е.В., Степичева Н. В., Нещерет Н. Н., Иванова А. А. Использование здоровьсберегающих технологий в образовании (науч. статья)//

Science of Europe. – 2019. – № 35-4. – P. 42-43

 3. Немцева Е.В., Нурдыгин Е. А., Рыжкин Н. В. Развитие физической культуры и спорта в Советской России в середине 1920-х годов (науч. статья)//

Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 2 (70). – С. 15-17

 4. Степичева Н.В., Бровашова О.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа в формировании физического здоровья студентов// В сборнике: Инновационные преобразования в сфере ФКСиТ. Научные труды XX Международной научно-практической конференции. Министерство спорта РФ; Научно-методический совет по физической культуре Юга РФ; ФГБОУ ВО "Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)". 2017 С.210-212.

 5. Немцева К.В., Немцева Е.В., Проблемы физической культуры, спорта, туризма и инновационные возможности их решения (науч. статья)// Сборник избранных статей по материалам международной студенческой научной конференции «Поколение будущего», Гуманит. науч.-исследоват. ин-т «Нацразвитие». – СПб.: ГНИИ «Нацразвитие», 2020. – С. 75-79.

 6. Бровашова О.Ю., Алейник М.С., Тумасян Т.И. Физическая культура и спорт – основа здоровой и долгой жизни // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие" (Санкт-Петербург, Сентябрь 2020). Международная студенческая научная конференция "Поколение будущего" – СПб.: ГНИИ Нацразвитие, 2020. С.15-18

 7. Михайлюк. Н.В., Хильчевская. И.В. Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Статья//конференция: Экономика и Менеджмент в XXI веке: информационные технологии, биотехнологии, физкультура и спорт. – Москва 2020 – С. 196 – 198

 8. Скoпeлeва, А. С. Физическaя культурa и ee влияниe на рeшeние coциальных прoблем/ А. С. Скопелева // Мeждунaрoдный студeнчecкий нaучный вecтник. – 2009. – № 4-4.;

 9. Aндрeeвa, Г. М. Социaльнaя психoлoгия: учeбник для высших учебных заведений / Г.М. Aндрeeвa. – М.: Aспект Пресс, 2007. – 135 c.

 10. Шeряeвa, Е. А. Физичecкaя культурa и спopт в coврeмeнной России / Е.

А. Шеряевa // Успехи современного естествознания. – 2018. – № 10. – С. 185-

189;

 11. Хашханок, А.К., Подготовка специалистов к физкультурно- рекреационной деятельности: монография/А.К., С.А. Хазова. Майкоп, 2009 г. С.- 51.

 12. Михайлюк Н.В., Хильчевская И.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физической культуры // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие" (Санкт-Петербург, Ноябрь 2020). Международная студенческая научная конференция "Поколение будущего" – СПб.: ГНИИ Нацразвитие, 2020. С.60-63