**Современная проблематика преподавания физической культуры в общеобразовательной школе**

Современная школа стоит перед комплексом задач, значительно превосходящих простое привитие знаний. Её миссия — подготовить подрастающее поколение к полноценной самостоятельной жизни, воспитывая не только интеллектуальные, но и нравственные качества, заботясь о физическом и психическом здоровье. Однако современный подход выходит за рамки простого "здоровья как отсутствия болезни". Школа стремится сформировать у учащихся осознанную потребность в здоровом образе жизни, представляя его как необходимый компонент благополучия и успеха во всех сферах жизни – от профессиональной самореализации до гармоничных межличностных отношений. Это осознанное отношение к здоровью является ключевым фактором не только личного счастья, но и процветания общества в целом.

В современном мире сохранение здоровья молодого поколения признано стратегически важной задачей государственного уровня. Здоровые, активные, творческие люди — это залог экономического роста, социальной стабильности и прогресса нации. Поэтому государство инвестирует значительные ресурсы в развитие системы образования, в том числе, в совершенствование программ физического воспитания и здорового образа жизни.

Физическая культура в общеобразовательной школе — это не просто набор уроков, это базовая область образования, закладывающая фундамент гармоничного развития личности. Регулярная двигательная активность не только формирует крепкий иммунитет и развивает физические способности, но и способствует развитию когнитивных функций, улучшению памяти и внимания, повышению самооценки и уверенности в себе. Занятия спортом воспитывают дисциплину, целеустремленность, умение работать в команде и переживать неудачи.

Более того, современные программы физической культуры стремятся к интеграции различных видов двигательной активности, предлагая учащимся широкий выбор — от классических видов спорта до современных фитнес-программ и танцев. Это позволяет каждому ребенку найти занятие по душе и получить максимальную пользу для своего здоровья и развития. Важно также отметить роль профилактической работы в школе: проведение медицинских осмотров, лекции по здоровому питанию и профилактике вредных привычек, создание условий для активного отдыха и спортивных занятий вне учебного времени.

В целом, современная школа стремится к гармоничному развитию личности, придавая огромное значение физическому и психическому здоровью учащихся. Это не просто обучение, а вложение в будущее общества, в формирование здорового и счастливого поколения. Эффективность этого подхода определяется не только качеством программ и материально-технической базой, но и компетентностью педагогического коллектива, способностью учителей заинтересовать детей в здоровом образе жизни и показать им все его преимущества.

Интегративный подход, объединяющий образовательные, воспитательные и оздоровительные аспекты, является ключевым фактором успеха в достижении этих важных целей. Особое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому ребенку, учитывая его физические возможности, интересы и потребности.

Физическая культура – это не просто набор упражнений, а сложная и многогранная система, призванная формировать гармонично развитую личность. Ее фундаментальной составляющей является двигательная культура, охватывающая все аспекты перемещения в пространстве: от простых ходьбы и бега до сложных акробатических элементов и спортивных техник. Это умение управлять своим телом, преодолевать препятствия, взаимодействовать с предметами – всё это базируется на взаимосвязи нервной, мышечной и костно-суставной систем. Однако двигательная культура – это лишь вершина айсберга. Под ней скрывается огромный пласт знаний, навыков и практик, накопленных человечеством на протяжении веков, направленных на совершенствование физических возможностей человека. Это и различные методики тренировок, и разработка спортивного инвентаря, и системы спортивной медицины, обеспечивающие безопасность и эффективность тренировочного процесса. В школьной программе физическая культура занимает особое место. В отличие от других предметов, она напрямую воздействует на формирование уважительного отношения к собственному телу, способствуя развитию самосознания и самооценки. Занятия физической культурой способствуют не только улучшению физической формы, но и воспитанию волевых качеств, усидчивости, дисциплины, чувства ответственности и коллективизма. Ученики учатся работать в команде, преодолевать трудности, достигать поставленных целей, развивая таким образом не только тело, но и характер. В этом и заключается уникальность данного предмета – его комплексное воздействие на личность. Целью школьного курса физической культуры является воспитание гармонично развитой личности, обладающей крепким здоровьем, хорошей физической подготовкой и навыками здорового образа жизни. Достижение этой цели основано на овладении учениками фундаментальными знаниями и практическими навыками в области физической культуры. Это не только умение выполнять физические упражнения, но и понимание физиологических процессов, происходящих в организме во время тренировок, умение планировать тренировки, соблюдать режим дня, а также критически оценивать информацию о здоровье и фитнесе, отделяя научные факты от псевдонаучных утверждений. Важно отметить, что физкультурная грамотность включает в себя и понимание важности профилактики травм, оказание первой помощи, а также умение адаптировать физические нагрузки под индивидуальные особенности организма. Современный подход к преподаванию физической культуры опирается на достижения психолого-педагогических и физиолого-педагогических наук. Учителя используют активные методы обучения, ориентированные на индивидуальные особенности каждого ученика. Личностно-ориентированный подход подразумевает не только передачу знаний, но и развитие у учеников критического мышления, способности к самоанализу, самоконтролю и самосовершенствованию. Учителя должны не просто показывать упражнения, но и обучать учеников самостоятельно выбирать оптимальные виды физической активности, учитывая их возраст, уровень подготовки и состояние здоровья. Это включает в себя и обучение самостоятельному контролю за физическими показателями, и развитие навыков самомотивации и самодисциплины.

Трансформация системы образования требует адаптации и концепции физической культуры. Современные образовательные стандарты полагают акцент на формирование здорового образа жизни с раннего возраста. Это означает не только занятия в школе, но и пропаганду здорового питания, достаточной физической активности в свободное время, и формирование у детей положительного отношения к спорту и активному отдыху. Необходимо также учитывать возрастающую роль информационных технологий, используя их для повышения эффективности обучения, разрабатывая интерактивные симуляторы и образовательные платформы. Важно также внедрять новые подходы к оценке учебных достижений учеников, используя системы оценок, которые будут отражать не только выполнение упражнений, но и уровень понимания физиологических процессов, знание правил безопасности и способность к самостоятельному планированию тренировок. В целом, современная физкультура должна способствовать развитию не только физических, но и когнитивных, социально-эмоциональных навыков учащихся, подготавливая их к успешной и полноценной жизни.

Очевидно, что физическое воспитание может быть эффективным способом решения этих проблем. Однако с двухчасовой нагрузкой в неделю ученики не могут достичь необходимых результатов. К тому же, из-за научно-технического прогресса, физическая активность детей значительно снизилась, они предпочитают телевизор и компьютерные игры. Это приводит к негативным последствиям для их роста и здоровья, так как активность напрямую влияет на физическое состояние.

Не так давно акцент в физическом воспитании ставился на тренировочные аспекты, в то время как оздоровительные и образовательные не получали должного внимания. Цель этих уроков — передать детям знания, которые они смогут использовать в повседневной жизни. Задачи в начальной школе включают формирование понимания физической культуры, а в старших классах — углубление знаний и развитие ответственного отношения к своему здоровью.

Система уроков, основанная на практическом опыте, приносит множество положительных результатов, развивая когнитивные процессы, такие как мышление, память, внимание и навыки самоконтроля, а также способствуя формированию у школьников здорового образа жизни. Педагогическая деятельность направлена на улучшение уровня знаний и воспитанности учащихся, а также на создание условий для сохранения и укрепления здоровья. К ключевым элементам физического воспитания можно отнести:

* установление нагрузок на занятиях физкультурой, адаптированных к физическому состоянию и развитию детей;
* соблюдение санитарно-гигиенических норм (проветривание, уборка, соблюдение температурного и светового режима);
* включение в учебный план уроков здоровья, профилактических бесед и физических минуток;
* развитие системы спортивных мероприятий;
* регулярные просветительские акции о здоровом образе жизни и личной гигиене;
* систематическое медицинское обследование учащихся;
* мониторинг физической подготовки и состояния здоровья.

Каждое учебное заведение самостоятельно разрабатывает структуру оздоровительных мероприятий, учитывая свои ресурсы и цели. Наша школа располагает спортивным залом с душевыми и раздевалками, современным стадионом, что способствует повышению эффективности уроков и интереса учащихся к физической культуре и спорту. В школе функционируют секции по лыжной подготовке, туризму, подвижным играм.

Наиболее важный вопрос заключается в том, как пробудить у школьников желание заниматься физической культурой. Ответ, на мой взгляд, включает четыре ключевых элемента. Первый — четкое определение цели. Второй — создание мотивации, основывающейся на значимых для ученика интересах. Третий — практическое применение этого мотива. Четвертый — достижение результатов по итогам тренировок. Аналогичным образом можно формировать положительное отношение и интерес к различной деятельности у школьников.

В образовательном процессе современных школ возможно объединение знаний и навыков из различных областей. Например, физическая культура может сочетаться с музыкой. Интеграция также может происходить с математикой, биологией и физикой, что способствует развитию гуманистических качеств учащихся.

Ключевую роль в этом процессе играет музыка, которая формирует образы и активизирует двигательную активность ребенка. Она задает характер движения, создает эмоциональный контекст и способствует внедрению здоровьесберегающих технологий.

Импровизация может быть эффективным инструментом: детям можно предложить упражнения, имитирующие движения животных или образы растений. Для обогащения речевых навыков во время занятий физической культурой хорошо использовать рифмы или речитативы. Танцевальные движения воздействуют на психофизическое состояние, и в учебном процессе можно применять танцевально-экспрессивные тренинги.

Семья играет важную роль в поддержании здоровья детей и их физическом развитии, поэтому родителям следует активно заниматься спортом совместно с детьми и поддерживать их достижения.

Всё образование и воспитание строится на одном ключевом принципе – трудолюбии. Остальные качества – любознательность, внимание, память и способности – присутствуют у всех, но в разной степени. Это означает, что с детьми, которым трудно запоминать, нужно использовать особые подходы.

Важно оказывать поддержку тем, кто не успевает, давая возможность развивать самоуважение. Такой подход способен решить множество проблем, возникающих у детей и их семей, связанных с досугом.

Физические нагрузки с 1 по 11 класс должны проводиться специалистами, так как именно в школе формируются базовые физические знания и мотивация к саморазвитию. Регулярные физические упражнения обеспечивают широкий спектр положительных эффектов, что особенно востребовано в медицине.

**учитель физической культуры**

**Данилов Евгений Александрович**