

Выступление на ШМО Учителя физической культуры Мысливцева П.П. «Технологии физического воспитания, сбережения и укрепления здоровья».

В формулировке Всемирной организации здравоохранения здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Выделяют три аспекта здоровья и благополучия это физическое, душевное (психоэмоциональное) и социальное.

- **Физическое** – определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять свои текущие обязанности свободно. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.
- **Душевное** – определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он обычно нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут тебя понять.
- **Социальное здоровье** определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения любви и дружбы с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать людям помощь и способен сам принять её, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Физическое воспитание – составная часть физической культуры, педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства. Это один из решающих факторов процесса физического развития индивида.

Из-за социально – экономических причин в стране сложилась критическая ситуация: большинство детей не могут быть признаны «практически здоровыми». Однако это не только результат длительного неблагоприятного воздействия социально-экономических и экологических факторов, но и педагогических, таких, как несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса.

В первый период развития (от 0 до 18 лет) происходят наиболее значительные прогрессивные изменения форм и функциональных возможностей организма в частности, рост после рождения до периода возрастного созревания увеличивается в 3-4 раза, вес – в 20-30 раз, жизненная ёмкость лёгких – 5-10, ударный объём сердца в 20-30 и более, показатели силовых способностей – в 50 раз и более.

Целенаправленное воздействие на естественные свойства организма, стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных функциональных нагрузок, физических упражнений, а также путём оптимизации индивидуального режима жизни и рационального использования природных условий внешней среды называют физическим воспитанием в узком смысле. Результат выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и других), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения.

В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к деятельности (трудовой, военной и т.д.) В единстве с другими видами воспитания и при оптимальных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Физическая культура – это часть общей культуры общества, одна из сфер человеческой деятельности, направленная к тому, чтобы развивать физические способности человека и укреплять его здоровье

Под физической культурой личности понимается достигнутый уровень физического совершенства человека и степень использования приобретённых двигательных качеств, навыков, специальных знаний в повседневной жизни.

Составная часть физической культуры – **спорт** как организация, подготовка и проведение соревнований по различным видам физических способностей человека.

Спорт – многогранное общественное явление. В своём жизненном воплощении спорт – это неуклонное стремление человека к расширению границ своих возможностей, реализуемое через специальную подготовку, и систематическое участие в состязаниях, связанных с преодолением возрастающих трудностей и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами на этом пути, и сложный комплекс межчеловеческих отношений, и популярнейшее зрелище, и одно из наиболее массовых социальных движений современности.

Основоположником научной системы физического воспитания в России был П.Ф.Лесгафт (1837-1990).

Занятия физической культурой (познавательные и практические) входят в учебные планы всех образовательных учреждений – от детского сада до старшей школы.

В практике работы социально-воспитательных учреждений ориентирами состояния здоровья и физического развития ребёнка выступают:

- Показатели **соматического** здоровья (медицинские данные);
- Общая **активность**: физическая, трудовая, общественная, познавательная;
- **Овладение** учащимися основами личной физической культуры, теоретические и методические знания о путях физического развития в данном возрасте и в перспективе;
- **Осведомлённость** о перспективах своего **физического** **развития**: сформированность адекватной **самооценки** своего здоровья, своих физических возможностей и способностей;

- Развитие выносливости, гибкости, скорости, силы;
- Развитие **координационных** способностей, движений, разнообразной чувствительности;
- **Потребность** и способность в физическом **самовоспитании**: саморегуляция поведения, использование режима дня, специальных упражнений по созданию положительного настроения и знание техники самомассажа, самоуправление, самотренировки, наращивание тела, регулирование осанки, выработка походки.

Как показывает практика, здоровье ребёнка во многом зависит от технологий семейного, дошкольного, школьного воспитания, от здорового образа жизни ребёнка.

К сожалению, многочисленные данные свидетельствуют, что именно образовательная среда стала сегодня одним из наиболее сильных факторов отклонений в здоровье и развитии детей. По данным В.Ф.Базарного, к ним относятся:

комплекс факторов закрытых помещений:

- возрастающее воздействие комплекса факторов закрытых помещений и ограниченных пространств.
- возрастающее воздействие жёстких форм излучений: электронно-лучевого, «металло- звукового, мерцающе-светового.

информационно-психогенные факторы:

- возрастающее воздействие потоков абстрактной сигнальной информации на фоне бледнеющей образной сферы (воображения);

комплекс факторов телесной атонии:

- возрастающая телесно-мышечная атония, гиподинамия на фоне моторно-закрепощённых познотонических спастических состояний организма;

комплекс духовно-психических факторов:

- угасание духовного потенциала в общении между педагогами и детьми.
- потери смыслов и интереса в организации учебно-познавательного процесса.

Понятие «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» - представляет совокупность форм поведения, которая способствует выполнению человеком профессиональных,

общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность личности на то, чтобы формировать, сохранять и укреплять своё здоровье.

ЗОЖ – это:

- поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья;
- индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов;
- система личной научно обоснованной профилактики заболеваний;
- модель поведения индивида в данных конкретных условиях жизни, уменьшающая риск заболеваний;
- система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Как показали исследования, влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья, распределяется следующим образом:

- Наследственность (биологические факторы) – определяет здоровье на 20%.
- Условия внешней среды (природные и социальные) – на 20%.
- Деятельность системы здравоохранения – на 10%.
- Образ жизни человека – на 50 %.