

## **Физическая культура как средство воспитания человека**

### **Актуальность:**

Чтобы воспитать гармонически развитую, целостную личность, необходимо развивать нравственные и моральные качества ребёнка в комплексе, обучать логическому мышлению, совершенствовать физические задатки, умственные способности, формировать силу воли и самообладание. Все эти аспекты реализуются на уроках физической культуры и имеют особую актуальность в наше время.

### **Цели:**

- развитие физических способностей обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей;
- развитие эмоционально-волевой и нравственной сферы обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура».

### **Физическое воспитание**

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте.

Школьные занятия физкультурой приобщают детей к ведению здорового образа жизни, формируют организаторские навыки, воспитывают характер, являясь при этом простым и доступным средством физического воспитания с широким диапазоном воздействия на организм в целом.

В качестве основных средств физического воспитания выделяют физические упражнения, гимнастику, игры, спорт, режим дня, личную гигиену.

Главная цель педагога физической культуры – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за время обучения в школе. Для этого необходимо:

- формирование и развитие у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- обучение школьников использованию полученных знаний в повседневной жизни;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей и учет этих данных в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Особое внимание обращается на индивидуальный подход при организации образовательной деятельности обучающихся с ОВЗ, а также на выбор методических приемов и средств обучения. Процесс обучения таких учеников всегда эмоционально насыщен и разнообразен. В своей работе я использую такие методы, как:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;
- методы воспитания личности;
- методы взаимодействия педагога и обучающихся.

### **Эмоциональное воспитание**

В школьном возрасте особое значение имеет формирование эмоционального фона детей для их успешной социализации. У младших школьников проявляется восторженное отношение к героям и выдающимся

спортсменам. В этом возрасте начинают формироваться любовь к Родине, чувство национальной гордости, формируется привязанность к товарищам. Важно не создавать условия для проявления отрицательных эмоций, но не менее важно не задавить положительные: ведь именно положительные эмоции лежат в основе нравственности и творческих способностей человека. Создание и поддержание положительного эмоционального фона является важной и неотъемлемой частью качественного урока физической культуры. К.Д. Ушинский писал, что «на уроке должна царствовать серьезность, допускающая шутку, но не превращающая всего дела в шутку...».

### **Гражданско-патриотическое воспитание**

На мой взгляд, важным направлением при проведении уроков физической культуры является воспитание физически здоровой личности школьника. Именно на занятиях физической культуры ребенок многократно ставится в условия для проявления таких качеств, как решительность, настойчивость, самодисциплина. Постоянное осознанное преодоление физических трудностей, борьба с нарастающим утомлением воспитывают волю, уверенность в себе. Многие спортивные и особенно игровые моменты моделируют возможные жизненные ситуации и ситуации в учебном коллективе.

В моей работе данный аспект воспитания реализуется посредством организации физкультурно-спортивных праздников, различных соревнований, а также ежегодного проведения на базе МБОУ «СОШ №198» фестиваля по сдаче норм ГТО для учащихся. Возрождение комплекса ВФСК ГТО в образовательной организации сегодня является актуальным и принципиальным. Введенный комплекс ГТО способствует дальнейшему повышению уровня физического воспитания и готовности молодого поколения к труду и обороне. Эта уникальная программа стала основополагающей в единой системе патриотического воспитания учащихся.

## **Культурное воспитание**

На занятиях по предмету «Физическая культура» для формирования положительных черт характера, нравственных качеств обучающихся используются разнообразные методы: положительный пример детей и учителя, игровые методы, многократное повторение, убеждение, оценка поступков, анализ и самоанализ.

Воспитание таких нравственных качеств, как-то: честность, благородство, скромность, коллективизм, стремление делать добро, активно противостоять злу, подлости, помогать слабым и обездоленным, взаимное уважение – всё это напрямую входит в физическую культуру личности и планируется в виде конкретных воспитательных целей на учебных занятиях.

## **Эффективные образовательные технологии в обучении физической культуре:**

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение (применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья);
- информационно-коммуникационные технологии (показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры, создание спортивных сайтов, сайта учителя физической культуры, занятия научно-исследовательской работой);
- здоровьесберегающие технологии (привитие гигиенических навыков, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений);
- технология коллективных творческих дел (обогащение коллектива и личности социально ценным опытом, позволяющим каждому проявлять и совершенствовать лучшие человеческие задатки и способности, потребности и

отношения);

- игровые (игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия).

### **Заключение:**

Проанализировав свою педагогическую деятельность за последние 2,5 года на основе работы в 7Б классе, классным руководителем и учителем физкультуры которого я являюсь, можно сделать вывод:

- в физическом воспитании наблюдаются следующие изменения: уменьшение количества пропусков уроков по болезни, повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- в гражданско-патриотическом воспитании: увеличение количества участников школьных и городских акций («Котодом», «Спаси дерево», «Чистый берег», «Милосердие в Рождество»), рост числа обучающихся, сдающих комплекс ГТО;
- в эмоциональном воспитании: улучшение эмоционального фона и позитивного мышления;
- в культурном воспитании: сокращение конфликтов в классе, рост активности внеклассной и досуговой деятельности.

Таким образом, отчетливо видна положительная динамика по всем направлениям воспитания, которые были представлены в моей работе.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что процессы обучения и воспитания взаимосвязаны. На своих уроках, развивая детей физически, уделяю особое внимание нравственному воспитанию, «имеющему предметом образование сердца», и разумному воспитанию, «занимающемуся просвещением и образованием ума».