

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 34

РЕФЕРАТ

на тему:

«Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья»

Выполнил:

Чернов Андрей, ученик 11 класса

Проверил:

Сокур Ирина Геннадьевна, преподаватель по физической культуре

оценка _____

подпись _____

г. Южно-Сахалинск

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	03
1. Движение – это жизнь	05
2. Уроки физической культуры как форма воспитания	06
3. Сохранение и укрепление здоровья учащихся через проводимые мероприятия	07
4. Спортивно-оздоровительная работа с учащимися школы	09
5. Физическая культура – залог здоровья человека	10
Заключение	11

Введение

В последние годы отмечается устойчивая тенденция к ухудшению показателей здоровья школьников. Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие и терпение при необходимости действовать в соответствии с предусмотренными нормами поведения. Поэтому здоровый человек – это, как правило, образованный человек, усвоивший одну простую истину: «чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым». Поэтому очень важно, сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Здоровье относится к числу главных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества. Самым массовым представителем общества является школа. Именно поэтому информация о здоровье из школы является эффективной.

Что же такое здоровье? В Уставе ВОЗ говорится, что здоровье – это «состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нас нет будущего. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся.

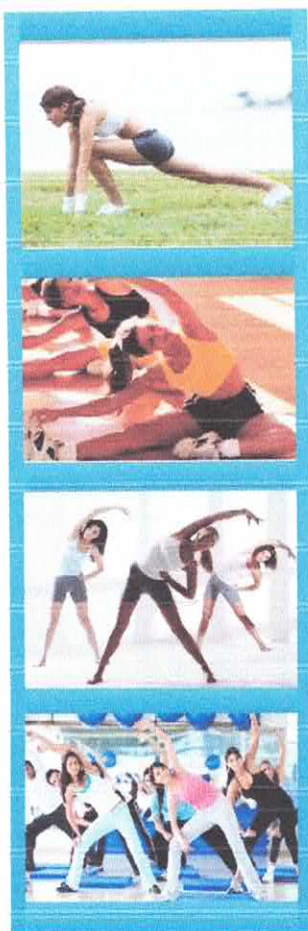
Роль физической культуры – заметно возросла в эпоху научно-технического прогресса. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения.

В наш век – век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-техническая революция, как уже говорилось, наряду с прогрессивными явлениями внесла в жизнь и ряд неблагоприятных фактов. К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, а также стрессы профессионального и бытового порядка и как следствие – нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечно-сосудистым заболеваниям, а подчас и сами эти болезни.

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптация организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

Совсем недавно миллионы людей ходили на работу и с работы пешком, на производстве от них требовалось применение большой физической силы, в быту люди также не могли обойтись без выполнения трудоемких работ.

В настоящее время объем передвижений в течение дня сведен к минимуму. Автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины в быту настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже стало тревожным.



Занятия спортом как возможность повышения иммунитета

Физические нагрузки благотворно влияют на весь организм, включая иммунную систему. Установлено, что занятия спортом как возможность повышения иммунитета существенно повышают количество лимфоцитов, основная функция которых — борьба с вирусами и инфекциями.



Движение – это жизнь

Важность и высокую значимость физической культуры в жизни каждого человека трудно переоценить. То, что и как закладывается с детских лет в организм человека в виде фундамента здоровья, во многом определяет не только его физические кондиции в будущем, но и его психическое состояние, умственную деятельность, активное творческое долголетие.

Базовая физическая культура является основным звеном системы физического воспитания и сопутствует практически всем периодам творческой жизни человека, начиная от занятий в дошкольных учреждениях и кончая занятиями в группах здоровья в пожилом возрасте.

На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения – задача государственной важности. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Физическая культура и спорт помогают сохранению и укреплению здоровья и работоспособности людей, дают им возможность подниматься к вершинам физического, духовного и культурного совершенства. Тем самым они обогащают творческие способности людей, культуру, образование, воспитание, вселяют в них жизнерадостность, повышают трудовую активность, являются совершенным фактором формирования образа жизни каждого человека в отдельности и всего общества в целом.

Значение физической культуры

Физическая культура и спорт - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.



Уроки физической культуры как форма воспитания

Урок физической культуры – основная и ведущая форма физического воспитания в общеобразовательной школе. Формирование здоровой личности, способной адаптироваться в современных условиях жизни – это главная цель учителя физкультуры.

Овладеть физической культурой (оздоровительной физкультурой) обязаны все школьники без исключения.

Чтобы выработать потребность детей в физической культуре учитель должен обращать серьезное внимание на технологию проведения каждого урока: использовать элементы личностно-ориентированного подхода в обучении, элементы здоровьесбережения. Вносить в проведение уроков элементы современных инновационных технологий, обеспечивает дифференцированный подход к учащимся с учётом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности, достигает высокой моторной плотности занятий, динамичности, эмоциональности. Каждый урок строить так, чтобы он работал на результат, большое внимание уделять поощрениям, что вселяет у детей уверенность в свои силы.

Двигательный режим учащихся школы.

- Физзарядка до урока – 5 минут.
- Физминутки на уроках.
- Урок физкультуры 3 раза в неделю.
- Динамические перемены в начальном звене.
- Прогулки на свежем воздухе по стадиону.
- Занятия в спортивных секциях – 5 раз в неделю.
- Внутришкольные спортивные соревнования.
- Дни здоровья.
- Праздники здоровья.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся через проводимые мероприятия

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа в школе является основой рациональной организации двигательного режима школьников, способствует нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, позволяет повысить адаптивные возможности организма, становится средством сохранения и укрепления здоровья школьников. Осуществляя комплексный подход, учитель добивается максимальной заинтересованности учащихся, высокой активности, а также оптимального уровня допустимых нагрузок при выполнении упражнений, постоянно контролируя состояние здоровья детей. История показывает, что общество испытывает постоянную потребность формировать необходимые в жизни человека двигательные навыки (ходьба, бег, плавание и т.п.), развивать до оптимальных уровней его физические способности (силу, выносливость, ловкость и т.п.) в интересах труда, обороны, активного отдыха и других видов деятельности. Все эти потребности общества удовлетворяет такой вид активной деятельности, как физическая культура и спорт.

По своему содержанию проводимые занятия, включающие двигательную активность, относятся к обучающим, тренирующим и реализующим. Задача, стоящая перед учителем на **обучающих занятиях** - дать понятия о новых движениях, показать ребенку технику выполнения. Большое внимание уделяется соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений, проводятся инструктажи, дети учатся следить за своим самочувствием во время уроков и вне него.

Тренирующие занятия – занятия по закреплению и совершенствованию навыков учащихся. Такие занятия обеспечивают адаптацию организма к новому виду физической нагрузки и позволяют довести технику его выполнения до автоматизма.

Организация двигательной активности включает все три компонента в оптимальном сочетании, которое позволяет удерживать мотивацию к двигательной активности на высоком уровне. Учащиеся на уроке являются полноценными участниками творческого процесса обучения физическим упражнениям.

Одной из главных задач урока является развитие самостоятельности учащихся. Строится процесс обучения так, чтобы учащиеся, осваивая все виды физической деятельности, одновременно обучались передавать свои знания и умения одноклассникам. К примеру, начиная обучать технике акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках), учитель выявляет ученика, который первым начинает правильно выполнять это упражнение. Совместно с ним разбирает ошибки, допущенные его одноклассниками, уточняет способы их устранения. После такой подготовки он уже может самостоятельно работать с группой одноклассников. Поставив

перед учениками познавательную задачу и организовав их самостоятельную деятельность, подводит их к самостоятельным выводам, т.е. **учит их анализу и обобщению**. Это готовит почву для сознательного усвоения материала учебной программы, повышает интерес к нему. Знания, приобретенные детьми в результате самостоятельных наблюдений и активной работы мысли, лучше усваиваются и прочнее запоминаются.

При изучении в школе какой-либо спортивной игры сталкиваешься с некоторыми проблемами. Эти проблемы подтолкнули учителя на поиск всепогодной игры, которая не потребует дорогого инвентаря, особых условий, позволит проводить ее одновременно всем классом. Палочкой – выручалочкой явилась русская лапта. Она позволила вывести урок физической культуры под открытое небо.



Выводы:

- Плюсы физкультуры заключаются в том, что приучает детей к активному образу жизни.
- Не обязательно быть спортсменом, но заниматься спортом должны все.
- Движения это жизнь, оно позволяет улучшению обмена веществ и правильному функционированию организма.
- Кроме этого, можно воспитывать дух конкурентоспособности, но делать это правильно.

Спортивно-оздоровительная работа с учащимися школы

Наряду с уроками физической культуры в школе проводятся классные и общешкольные мероприятия, направленные на укрепления здоровья и физической подготовленности учащихся.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере. Взрослые ошибочно считают, что для ребенка самое важное – это хорошо учиться. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!». **Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.**

Это изменение должно начинаться с формирования у педагогов, учащихся и их родителей культуры сохранения собственного здоровья и осознания значимости данного вопроса для жизни в этом мире.

В школе проводится методическая неделя физкультуры и спорта, спортивные мероприятия с участием родителей и их детей.

Всё это и многое другое может способствовать тому, что **спорт станет такой же необходимостью как знания математики и иностранного языка.** Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.

Наверное, это справедливо, что учительский труд обязательно должен тесно переплетаться с трудом родительским.

Физическая культура – залог здоровья человека

Человек – это открытая биологическая система, которая напрямую зависит от окружающей среды, но она в ней заложена как природное начало к саморегуляции, человек может и должен сам регулировать свою деятельность, поддерживая стабильность в организме. И немаловажную роль в этом играет:

- двигательная активность человека;
- здоровый образ жизни.

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека

Здоровый образ жизни — единственное средство защиты от всех болезней сразу. Он направлен на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности. Поэтому он особенно рационален, экономичен и желателен.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Проводимая в школе работа по сохранению, укреплению и формированию здоровья способствует гармоническому развитию личности, воспитанию у школьников высоких нравственных качеств, готовности выпускников к защите Родины. Итогом работы школы по физическому воспитанию явилось то, что учащиеся постоянно принимают участие в районных, краевых спортивных мероприятиях и занимают призовые места.

Физическая культура — естественный способ проявления личности в обществе. В большинстве видов спорта мы имеем дело не просто с проявлением физической силы или выносливости, а с целостным выражением человеческой личности или силы коллектива. В этом плане спорт дает человеку многостороннюю удовлетворенность от проявления своих сущностных сил. Как и искусство, спорт постоянно раскрывает новые человеческие способности и возможности.

Заключение

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Многочисленные исследования свидетельствуют о благоприятном влиянии регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье и физическое состояние человека любого возраста. В разные возрастные периоды эти занятия преследуют разные цели. В молодом возрасте они направлены на совершенствование физической подготовленности, физического развития и физической работоспособности, профилактику заболеваний, которые могут развиваться в более старшем возрасте. Физические упражнения в среднем возрасте используются в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, удлинения трудового периода жизни, предупреждения преждевременного старения.

В преклонном возрасте средства физической культуры применяются для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления инволюционных процессов, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений.

С каждым годом все увеличивается, объем информации, получаемой современным школьником. Это жизнь, и никуда от нее не деться. Но тем людям, которые отвечают за здоровье школьников, еще многое надо понять, проверить и перепроверить, чтобы процесс обучения не наносил ущерба здоровью школьников. Наши учителя, заходя в класс, хотят видеть здоровых учеников.

Необходимо донести до сознания каждого школьника, чтобы здоровый образ жизни был для него не капризом взрослого, а условием для успешного саморазвития.