Министерство образования Республики Башкортостан

ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

Реферат

на тему:

«**Роль физкультуры в образовательной системе**»

Выполнил: студент 2 Б группы

Нугуманов М. А.

Проверил: преподаватель физической культуры

Хамитов Ф. Р.

Сибай, 2024 год

**Физкультура играет важную роль в образовательной системе, влияя на учебные достижения и общее развитие школьников.**

**Физическое здоровье: Регулярные занятия физкультурой способствуют укреплению здоровья школьников, повышению выносливости, улучшению физической формы и профилактике различных заболеваний.**

**Действительно, регулярные занятия физкультурой имеют положительное влияние на физическое здоровье школьников. Давайте рассмотрим основные пункты этого влияния:**

* **Укрепление здоровья: Физические упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить кровоток, повысить общую выносливость и укрепить мышцы и кости.**
* **Повышение выносливости: Регулярные занятия физкультурой способствуют улучшению выносливости организма школьников. Улучшенная физическая форма позволяет им чувствовать себя более энергичными и жизнерадостными.**
* **Улучшение физической формы: Физические упражнения помогают контролировать вес, формировать правильную осанку, развивать гибкость и координацию движений.**
* **Профилактика заболеваний: Регулярная физическая активность помогает предотвращать различные заболевания, такие как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и даже депрессию.**

**Чтобы максимально воспользоваться преимуществами физической культуры для здоровья школьников, важно включать разнообразные виды упражнений, поддерживать мотивацию учащихся и обеспечивать правильную организацию и контроль за занятиями.**

**Улучшение учебных показателей: Исследования показывают, что активные физические занятия могут повысить уровень концентрации, памяти и когнитивных способностей учеников. Это может привести к улучшению успеваемости и повышению общих учебных показателей.**

**Действительно, активные физические занятия могут оказать положительное влияние на учебные показатели школьников. Вот как это происходит:**

* **Повышение уровня концентрации: Физическая активность способствует улучшению кровообращения и выработке гормонов, которые помогают улучшить концентрацию и внимание учеников. Последующее повышение уровня концентрации может привести к более эффективному усвоению учебного материала.**
* **Улучшение памяти: Физические упражнения способствуют улучшению функций мозга, что в свою очередь может повысить способность запоминания и воспроизведения информации.**
* **Развитие когнитивных способностей: Участие в физических упражнениях требует от учащихся принятия решений, решения задач, координации и многозадачности, что может способствовать развитию их когнитивных способностей.**
* **Повышение успеваемости: Все вышеперечисленные факторы в совокупности могут привести к повышению успеваемости учеников, улучшению их оценок и общих учебных показателей.**

**Для максимального эффекта важно включать физическую активность в образовательную программу школы, планировать занятия таким образом, чтобы они дополняли учебный процесс, и поощрять учащихся к заниматься спортом и физической активностью как часть здорового образа жизни.**

**Социализация и развитие коммуникативных навыков: Физкультура предоставляет школьникам возможность работать в команде, учиться решать конфликты, уважать других и развивать навыки сотрудничества.**

**Физкультура играет значительную роль в социализации учащихся и развитии их коммуникативных навыков. Вот как это происходит:**

* **Работа в команде: Участие в командных видах спорта на занятиях физкультуры помогает школьникам учиться работать с другими людьми, распределять обязанности, доверять партнерам и достигать общей цели вместе.**
* **Решение конфликтов: Физкультура учит учащихся решать конфликты и разногласия в спортивных ситуациях, что вносит навыки урегулирования конфликтов в их повседневную жизнь.**
* **Уважение к другим: Участие в физических активностях учит школьников уважать других участников, поддерживать их на дистанции и ценить разнообразие мнений и способностей.**
* **Развитие навыков сотрудничества: Физкультура стимулирует развитие навыков сотрудничества и взаимодействия в группе, что важно как для спортивных достижений, так и для успешной адаптации в обществе.**

**Социализация через физкультуру помогает учащимся формировать позитивные взаимоотношения, обучается сочувствию и эмпатии, а также культурному поведению в коллективе. Важно поддерживать этот аспект образования, поощрять учеников к участию в совместных физических занятиях и развивать их коммуникативные навыки через спортивные мероприятия.**

**Привитие дисциплины и управления временем: Регулярные физические занятия помогают ученикам вырабатывать дисциплину, умение управлять временем и соблюдать распорядок дня.**

**Физические занятия играют важную роль в формировании дисциплины и управлении временем у учащихся. Вот как это происходит:**

* **Выработка дисциплины: Регулярные тренировки в рамках физкультурных занятий помогают ученикам развивать регулярность, настойчивость и самоконтроль. Они учатся следовать расписанию тренировок, придерживаться заданных правил и выполнять поставленные цели.**
* **Управление временем: Участвуя в физических занятиях, учащиеся учатся эффективно распределять свое время между учебой, спортом и другими занятиями. Это помогает им выстраивать свой день так, чтобы уделить достаточно времени как учебе, так и физической активности.**
* **Соблюдение распорядка дня: Физкультура способствует формированию режима дня учащихся, обучая их устанавливать приоритеты, планировать свое время, соблюдать дисциплину и порядок.**
* **Развитие ответственности: Участие в спортивных занятиях учит учащихся важности ответственного отношения к своему здоровью, результатам тренировок и выполнению поставленных задач.**

**Поощрение участия в спортивных мероприятиях, установление четкого графика физкультурных занятий, мониторинг выполнения тренировочных планов и оценка прогресса могут помочь ученикам развивать дисциплину, управление временем и уважение к режиму дня.**

**Проведение анализа влияния физической культуры на учебные достижения и общее развитие школьников может включать сбор и анализ статистических данных, интервью с учениками и педагогами, а также наблюдение за изменениями в поведении и успехах учащихся до и после внедрения уроков физкультуры в учебный план.**