

ДУХОВНОСТЬ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВЫПОЛНИЛ УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кирикова Виктория Евгеньевна

МКОУ «Ушакинская ООШ №2»

Духовность физической культуры

выражается в воспитании честности, порядочности, нравственных форм поведения - взаимоуважения, взаимопомощи и пр.

Важной задачей физической культуры также является развитие у занимающихся желания развивать свои дарования и способности.

Физическая культура и спорт обладают большим потенциалом для совершенствования не только физических качеств личности, но и формирования её социальных ценностей. **Социальными ценностями**, формируемыми в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью, являются сотрудничество, инициатива, сознательность, мужество, самоорганизация, дисциплина, социальная ответственность, убежденность в необходимости вести здоровый образ жизни, настойчивость в достижениях, честность, самостоятельность и трудолюбие.

Физическая культура и спорт формируют психологию преодоления, высокое чувство долга.

В процессе занятий физической культурой и спортом у спортсменов формируются ответственность перед коллективом, трудолюбие, дисциплинированность, самостоятельность.

- **Духовность** - совокупность проявлений духа в мире человека.
- **Духовность**, присущая человеку, охватывает такие **жизненно важные** качества, как энергия, энтузиазм, храбрость и решительность.
- А на уроке физической культуры особенно **важны** ученикам храбрость, решительность, ловкость, энергичность, энтузиазм, при игре или при выполнении различных физических упражнений (прыжок в длину, высоту, опорный прыжок через гимнастического козла и т. д.)



При работе с детьми очень **важно приобщение их к систематическим тренировочным занятием** на основе сознательного отношения к преодолению трудностей. Ежедневная разъяснительная работа, основанная на конкретных примерах, может принести хорошие результаты. Для учащихся хорошим **средством развития воли** служат упражнения по преодолению трудностей, борьба с утомлением, а также учебные игры и соревнования, где появляется необходимость проявления твердости, упорства и настойчивости.



- Иногда даже те приёмы игры, которые он боялся выполнить на уроке, в соревнованиях, под воздействием духовной поддержки, ученик в эмоциональном состоянии выполняет более успешно. Поэтому **учителю** физической культуры при подготовке юных спортсменов **надо проявлять чёткость и определённый такт** при анализе игровых действий, **оказывать духовную поддержку и доверие** при участии в игре.



Важно с детства привить человеку привычку к здоровому образу жизни!

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система разумного поведения человека: оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, рациональный режим жизни, отсутствие болезней и вредных привычек, что обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (здоровье) и активное долголетие .



- При переходе людей к здоровому образу жизни происходит следующее:
 - изменяется мировоззрение, приоритетными становятся духовные ценности, обретается смысл жизни;
 - исчезает физиологическая и психическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков;
 - хорошее настроение формируется «гормонами радости» – эндорфинами, которые образуются в организме человека;
 - увеличивается жизненная ёмкость лёгких, сердце работает более экономно, поэтому оно более долговечно.
- Для перехода к здоровому образу жизни полезно **переориентирование сознания и психики** человека с болезни на здоровье.

- **Главная цель** духовно- нравственного воспитания - формирование человека, способного к принятию ответственных решений, к проявлению нравственного поведения в любой жизненной ситуации.
- **Главными задачами** духовно-нравственного и морально-волевого воспитания является:
- Гармоничное духовное развитие личности, привитие ей основополагающих принципов нравственности: доброты, честности, желания заботиться о ближнем, укрепление семейных уз, любви к детям, уважения к старшим.
- Усвоение лучших моральных и нравственных принципов, выработанных человечеством на протяжении своей истории, сохранение исторической преемственности поколений; воспитание патриотов России. Жить по принципу: «В здоровом теле, здоровый ДУХ!»
- Сохранение и приумножение нравственных, культурных и научных ценностей общества; развитие национальной культуры; воспитание граждан демократического государства, уважающих права и свободы личности; объединение усилий семьи, ОУ в воспитании детей.

Принцип связи воспитания с жизнью и трудом.

Подготовка учащихся к жизни и труду – одна из главных целей физического воспитания. Хорошо воспитанный ученик живёт полной жизнью, приносит пользу обществу и сам получает огромное моральное удовлетворение от общения с людьми.



Принцип сочетания требовательности и уважения к личности ученика:

гуманизм педагогики требует внимательного отношения к личности ученика. Вступая в контакт со школьником, учитель должен учитывать его возраст и психику, индивидуальные особенности и интересы, его взаимоотношения с родителями, учителями и товарищами.



- Убеждая, мы воздействуем словом на сознание человека. Однако мало сформировать у школьников определённые взгляды, **необходимо воспитать у них чувство долга, ответственности**. Жизненный опыт детей беден. Они не всегда могут оценить собственное поведение, поступки, нуждаются в корректировке своих действий, в их оценке, в одобрении или осуждении. Такую функцию выполняют **поощрение и наказание** – вспомогательные методы, с помощью которых усиливаются положительные и тормозятся отрицательные побуждения.
- К сожалению, ещё немало случаев, когда ученик недоверчиво относится к слову учителя, убеждение не достигает цели, не заставляет школьника задуматься над своим поведением. В этом случае убеждать приходится, главным образом, жизненными примерами, фактами. Наглядно показывающими ошибочность убеждений ребёнка. Обратите внимание, **если учитель улыбается детям присутствующим на уроке, тогда и дети улыбаются ему в ответ. И это относится не только к учителю, а к окружающим нас людям**. Своими примерами отношений друг к другу, учитель-ученик, ученик-ученик, учитель-администрация, учитель-родители, ученик-родители и т.д., так незаметно и происходит воспитание духовно-нравственных качеств.
- **Организация жизненного опыта** школьников путём планомерного и регулярного выполнения определённых поступков и действий, **позволяющая закалить их волю, сформировать положительные привычки и навыки поведения, называются упражнением**.

- **Упражнения** – неотъемлемая часть методики нравственного воспитания. Это основной путь формирования твёрдых навыков и привычек. Многократное сознательное выполнение установленного правила вырабатывает **привычку** – способность к определённому в данных условиях поступку, формирует правильное поведение ученика.
Долг учителя – создать на уроке такую обстановку, которая содействует воспитанию полезных привычек. Лучшее **средство** для этого – правильно поставленное обучение. **На неинтересном уроке, где ученики не заняты учением, где не работают на их сознание, на их мышцы, часто нарушается дисциплина.**
- Воспитанию положительных привычек в поведении школьников способствует их максимальная загруженность на уроке. При этом имеется в виду и непосредственное выполнение физических упражнений, и активизация мыслительной деятельности школьников.
- **Ни одну из драгоценных минут урока нельзя расходовать без пользы!** Высокая умственная и физическая нагрузка не даёт возможности отвлекаться, нарушать дисциплину, вырабатывает привычку серьёзно относиться к учёбе

- **Упражнение** – основной метод воспитания навыков и привычек дисциплинированного поведения, трудолюбия, настойчивости, упорства, смелости и других волевых черт характера. Воспитывать волевые качества особенно важно, потому что эти качества – одни из самых существенных сторон личности человека. Как бы хорошо не был развит спортсмен физически, если он слаб духом, то он ничего не добьётся ни в спорте, ни в жизни. И напротив, бесперспективный на первый взгляд юноша может достигнуть высоких результатов благодаря сильному характеру.



- **Упражнение** – основной метод воспитания дисциплинированности. Неуклонная требовательность, отсутствие пререканий, стремление добиться каждого своего указания, просьбы, обязательная постановка разумных требований при глубоком доверии и уважении к ребятам – вот в чём залог успеха.
Отсутствие грубости и назидательности в речи. Грубость учителя возмущает ребят, подрывает его авторитет, даёт повод к серьёзным нарушениям дисциплины. Прекрасно понимая, что нудное чтение нотаций не может предупредить нарушение дисциплины, исправить поведение школьника, отдельные учителя всё же нередко злоупотребляют многословием. Нравоучение, особенно во время урока, когда школьники жаждут движения, накаляют обстановку, провоцируют шалость, грубые выходки учащихся.
- **Начало урока сразу после звонка, высокая плотность занятий.** Великий русский педагог К.А.Ушинский неоднократно отмечал, что безделье на уроке, минуты, когда школьники не заняты делом, наносят большой урон нравственному воспитанию, чем умственному. Но разговор по душам ещё никого не сделал равнодушным к любой проблеме, только с любовью и уважением, жалостью (с хорошей точки зрения) можно «перевернуть мир».
- **Быть красивым не только снаружи, но и внутри, вот к чему должен стремиться учитель, входя в зал, кабинет, либо находясь где-то ещё.**



- В ходе занятий физическими упражнениями школьники постоянно преодолевают **внешние и внутренние трудности**. Практическая работа по преодолению препятствий на уроке физической культуры, в секционном занятии является действенным средством воспитания не только дисциплины, но и воли. Приучать школьников к смелым поступкам, мужественному поведению, упорству и выдержке необходимо на каждом занятии.
- Большие возможности для воспитания у учащихся целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, дисциплинированности заключены в подвижных играх и спортивных играх. Любая спортивная игра требует высокой дисциплины участников, умения подчинять свои интересы и желания интересам коллектива.

И в заключении вспомним слова выдающегося педагога СССР А.С. Макаренко: «Цель нашего воспитания заключается не только в том, чтобы воспитать человека-творца, человека-гражданина, способного с наибольшим эффектом участвовать в строительстве государства. Мы должны воспитать человека, который обязан быть **счастливым**».

