

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Шарапов Никита Владиславович

студент

Семенова Эльза Назировна

доцент

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики».
г. Санкт-Петербург

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: физическое воспитание и здоровьесберегающая деятельность являются залогом здорового и развитого общества в целом. Статья описывает проблемы физического воспитания и дает рекомендации по их решению.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание.

Здоровье является главной ценностью в жизни человека. Если нет здоровья, трудно чему-либо радоваться. Современные проблемы, такие как ухудшение экологии, повышенные нагрузки, стрессы, плохое питание, сидячая работа оказывают негативное влияние на здоровье людей.

Дети также с детства подвержены воздействию частых болезней, стрессов. Им практически с детского сада приходится усваивать сложную для восприятия информацию, с младшего возраста они подвержены стрессам. Свободное время большинства детей, которого и так мало, уходит не на прогулки с друзьями, а на телевизор и компьютерные игры. В условиях сложной экономической ситуации большинство родителей проводят мало времени с детьми и фактически не прививают им здоровый образ жизни, не осуществляют физическое воспитание. После тяжелого рабочего дня хочется тишины, а не каких-то игр, в выходные нужно

выспаться, убрать дома, куда там до лыж или игры в мяч. Все данные негативные факторы сказываются на здоровье ребенка. Поэтому проблема здоровьесбережения и физического воспитания в современных условиях является актуальной.

Многие дети и школьники имеют негативное отношение к урокам физкультуры. И все мы не понаслышке знаем фразы: «я сегодня забыл школьную форму», «у меня болит живот, не пойду на физкультуру, пойду в медпункт», «вот, опять идти сдавать кросс». Негативное отношение учащихся связывается и с жесткими нормативами: «ну не могу я пробежать 1 км быстрее, чем за пять минут, не могу прыгнуть дальше, чем на 1,65 м, отжаться 20 раз тоже не могу». Поэтому в период школьного обучения физкультура зачастую воспринимается, как пытка.

В современных условиях необходимо формирование благоприятного отношения у учащихся к занятиям физической культуры.

Занятия физической культуры, в первую очередь, должны быть направлены на поддержание физического и психического здоровья учащихся, а не на выполнение нормативов. Ведь страх не уложиться в заданный показатель на физкультуре оказывает негативное психологическое воздействие на состояние учащегося, да и физические параметры учащихся в одном классе, группе, могут значительно отличаться. Закончив школу, институт, человек начинает осознавать значение физического воспитания и здоровьесберегающей деятельности, но он с ужасом понимает, что не научился заботиться о своем здоровье, у него нет чувства ответственности за свое здоровье, он неправильно питается и ничего не может с этим поделать, он толстеет, плохо спит ночами, с трудом поднимается на третий этаж.

Чтобы такого не случилось с нашим поколением и с поколением наших будущих детей, следующими поколениями, необходимо систематизировать принципы физического воспитания и придерживаться им.

Современная литература по дисциплине физическая культура в большинстве своем описывает техники тех или иных видов спорта. Но в жизни, как и в спорте, зачастую побеждает что-то большее, чем техника. Поэтому для описания

признаков физического воспитания и здоровье сберегающей деятельности обратимся к источникам советского периода.

Ашмарин Т.Ю. и коллектив авторов книги «Теории и методики физического воспитания» выделяют следующие принципы физического воспитания:

1. Принцип оздоровительной направленности. Данный принцип подразумевает, что физические нагрузки должны быть призваны не только на компенсацию недостатка двигательной активности, но и на развитие физических возможностей, развитие организма и его трудоспособности. При этом должен осуществляться врачебно-педагогический контроль во избежание повышенной утомляемости и перегрузок организма. Кроме этого физические нагрузки оказывают благоприятное воздействие не только на части тела, органы, но и на психологическое состояние, снижая степень стрессов.

2. Оздоровительное направление подразумевает не только физические нагрузки, но и отдых – на свежем воздухе, воде, на солнце.

3. Принцип всестороннего развития личности. Данный принцип является подтверждением поговорки: «В здоровом теле здоровый дух». Физическое воспитание подразумевает, что учащийся в будущем будет понимать ответственность за свое здоровье, за здоровье своих детей. Также физические нагрузки дают ясность ума, освобождают перегруженную голову.

4. Кроме всего этого подвижные и спортивные игры, как формы физической нагрузки приучают логически мыслить, выстраивать цепочки процессов, явлений, принимать самостоятельные решения, работать в команде.

Принцип связи с трудовой деятельностью и оборонной практикой. Еще В.И. Ленин говорил, что страна нуждается в людях, которые умеют делать все. Физическая подготовка является, прежде всего, залогом успешной физической работы и надежной защитой обороны страны [1, с. 15–16].

Таким образом, здоровьесберегающая деятельность и физическое воспитание имеют большое значение в жизнедеятельности людей и общества в целом, поэтому необходимо следовать принципам физического воспитания и формировать положительное отношение детей к спорту и здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. // ред. Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.