

Кожевникова Светлана Викторовна

учитель физической культуры

МОУ «СОШ №31»

г. Комсомольск-на-Амуре, Хабаровский край

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: в данной статье показана роль физической культуры в улучшении функционального состояния организма, сохранении и укреплении здоровья человека. Влияние 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.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, образовательные технологии, улучшение функционального состояния, сохранение здоровья, укрепление здоровья.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого взятого индивида, но и всего общества. Известно, что понятие «здоровье» определяется ЮНЕСКО как отсутствие патологических отклонений в организме и состояние полного комфорта: физического, психического и социального. И одно из центральных мест в развитии общества занимают проблемы сохранения генофонда нации, воспитания здорового подрастающего поколения, подготовки детей и подростков к полноценной самостоятельной жизнедеятельности. Ведь здоровье детей – главная ценность не только общества и государства, но и каждого образовательного учреждения.

Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний. Человек, определяя для себя образ жизни, сам регулирует уровень вероятности любого заболевания. Здоровьесбережение на уровне личности предполагает выбор таких форм

активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок, определенный комплекс норм поведения, которое предусматривает здоровьесбережение.

Здоровьесбережение включает в себя:

1. Культуру планирования семьи.
2. Гигиеническую и физическую культуру, которую определяет двигательная активность, физкультура и спорт, культура питания, труда и отдыха.
3. Психогигиеническую культуру, которая обеспечивает защиту человека от интеллектуальных и эмоциональных отрицательно-экстремальных факторов социума.
4. Духовную культуру, необходимую для психосоциального развития личности на основе совести, долга, доброты и отрицания злобности, зависти и корысти.
5. Культуру воспитания у детей и молодёжи основ здорового образа жизни.
6. Индивидуальную культуру, обеспечивающую воспитание у человека культуры здоровья как ценности личности.
7. Социальную культуру здоровья, определяющую эффективность социальной политики государства и основанную на выборе социумом здоровья населения как ценности, как первого приоритета общественной безопасности и благополучия, как ведущего критерия качества жизни каждого члена общества.

Целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий.

Известно, что здоровьесберегающие образовательные технологии представляют собой системно организованную совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников. Обучение основам здоровья должно быть направлено на формирование у подрастающего поколения системы ценностей физической культуры,

здорового стиля жизни, на развитие нового понимания роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Образовательная система обладает значительными возможностями по формированию физической культуры детей, однако в силу различных причин реализует их не полностью. Что скрывать, невысокая оценка предмета физической культуры (по сравнению с другими общеобразовательными дисциплинами) некоторыми учащимися и их родителями, а порой и самими педагогами, отсутствие интереса к физическому воспитанию в силу ряда причин приобретает все большую актуальность и требует своего решения. Для начала было бы неплохо возродить в полной мере все лучшее, что было создано в этой области до, так называемых, реформ.

Физическое воспитание в образовательном учреждении состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры и развитие интереса к различным видам спортивных занятий; расширение знаний о видах спортивных занятий; развитие навыков работы в команде, интереса к коллективной деятельности; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки во время уроков, подвижные перемены, спортивный час в группе продленного дня, занятия адаптивной физической культурой); внеклассная работа (организация работы спортивных кружков и секций); физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (проведение дней здоровья и спорта, разного уровня соревнований, туристических походов и слетов, спортивных праздников и т. п.). Внеурочная деятельность формирует культуру здоровья, предлагает варианты занятий, темы проектов, соответствующих интересам и возрастным особенностям учащихся. Формирование здорового образа жизни (физическая активность, питание, режим дня, гигиена). И если первая часть программы, регламентирующая проведение уроков, реализуется непосредственно учителем физической культуры, то последующие части предназначены как для учителя физической культуры, так и для коллектива

школы (педагогов, медицинского персонала школы, физкультурного актива учащихся школы) при взаимодействии с общественными и спортивными организациями, а также родителями учащихся.

Ошибочно суждение о том, что любое отклонение в состоянии здоровья требует резкого ограничения двигательной активности ребенка. Уровень современных знаний в области физиологии, гигиены и клинической медицины свидетельствует о том, что детям с ослабленным здоровьем, нарушенным перенесенным заболеванием (в том числе и хроническим), особенно необходима двигательная активность. Безусловно, чем более сложное заболевание у ребенка, тем более адаптированной к его индивидуальным особенностям должна быть система занятий физическими упражнениями. Система физического воспитания в школе должна создавать максимально благоприятные условия для всестороннего развития личности школьника посредством формирования физической культуры личности каждого учащегося. Одно из основных направлений модернизации общего образования – оптимизация учебной нагрузки учащихся, устранение перегрузок, подрывающих их физическое и психическое здоровье, соответствие содержания образования возрастным закономерностям развития учащихся, их особенностям и возможностям на каждой ступени образования. Важнейшим требованием современного занятия физической культурой является обеспечение дифференцированного подхода к занимающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Следует заметить, что для повышения удельного веса и качества занятий физической культурой, для расширения диапазона педагогических воздействий немаловажно и соответствующее материально-техническое обеспечение, широкое применение которого позволит в значительной мере интенсифицировать образовательный процесс. И лишь при условии полноценной реализации всей совокупности требований к содержанию, организации и методике физического воспитания может быть обеспечен наибольший оздоровительно-развивающий и образовательно-воспитательный эффект.

Известно, что в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны педагоги. Чуткие, внимательные и восприимчивые к интересам школьников, открытые ко всему новому учителя, владеющие современными технологиями здоровьесберегающего обучения – ключевая особенность современной школы.

Успешность определяют такие качества личности, как инициативность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения. Гораздо важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием формирования здорового образа жизни.

Следует отметить, что многое зависит от семейного воспитания. Не будем забывать, что в формировании личности ребенка решающую роль играет семья. Формирование сферы интересов детей, а также произвольности их поступков происходит на основе ориентирования поведения ребенка по образцу взрослого. Отношение родителей к физическому здоровью и воспитанию детей существенным образом зависит от системы их ценностных ориентаций и от места, которое они в этой системе отводят ценностям физического здоровья. Поэтому, специалисты в области образования давно указывают на необходимость активного привлечения родителей к формированию и сохранению здоровья их детей. В связи с этим, образовательному учреждению необходимо организовывать деятельность, направленную на повышение компетентности родителей в этой области. Современное образовательное учреждение имеет возможность оказать квалифицированную помощь родителям по формированию здоровья их детей. Формы взаимодействия могут быть различны: тематические родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации для родителей, организация совместных занятий родителей и детей и другие формы взаимодействия.

Подводя итог, следует отметить, что разновидность средств физической культуры обладает специфическими возможностями воздействия на организм занимающихся. И только комплексное воздействие в полной мере удовлетворит

не только данную от природы (биологическую) потребность человека, компенсирующую недостаток движений, но и воспитываемую (социальную) потребность в духовных ценностях жизни. Мера удовлетворения и определяет степень комфортного состояния человека. А совместные усилия семьи и школы обеспечат результативное формирование позитивных установок и мотивации на здоровый образ жизни, что позволит детям в семейных условиях продолжать обучение и закреплять полученные в школе знания и умения по сохранению и укреплению своего здоровья.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФК и С, 2005. – 176 с.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – М.: ФК и С, 2001. – 63 с.
3. Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – С. 172–174.
4. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №4. – С. 2.
5. Быховская И.М., Лубышева Л.И., Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №5. – С. 11–15.
6. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников / Теория и практика физической культуры. – 2001. – №8. – С. 1–9.
7. Гущина С.В. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений РФ (школы, лицеи, колледжи) // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – С. 177–179.

8. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность // Формирование культуры и здоровья. – М.: Просвещение, 2013.