

Зоммер Никита Андреевич

студент

ФГБОУ ВПО «Омский государственный
аграрный университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

Глушко Виктория Олеговна

студентка

ФГАОУ ВПО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

Ефремов Олег Васильевич

преподаватель

ФГБОУ ВПО «Омский государственный
аграрный университет им. П.А. Столыпина»

г. Омск, Омская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

И ЗДОВОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: в данной статье рассматривается роль физической культуры в улучшении функционального состояния организма, сохранения и укрепления здоровья человека. Авторами отмечается влияние на все аспекты человеческой жизни: развитие духовных и нравственных качеств личности, усиливающее мотивацию ее саморазвития, обеспечивающее социальную адаптацию, помогающее адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, создающее необходимость здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, образовательные технологии, физическое воспитание, здоровый образ жизни, сохранение здоровья, улучшение функционального состояния.

Здоровье – бесценное сокровище не только каждого отдельного человека, но и всего общества. Известно, что понятие «здоровье» определяется ЮНЕСКО

как отсутствие нарушений в организме и состояние полного комфорта: физического, психического и социального. И центральное место в развитии общества занимают проблемы сохранения генофонда нации, воспитания здорового подрастающего поколения, обучение детей и подростков к полноценной самостоятельной жизни. В конце концов, здоровье детей – основная ценность не только государства и общества, но и каждого учебного заведения.

Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний. Человек определяет для себя образ жизни. Здоровьесбережение на уровне идентичности включает в себя выбор таких форм деятельности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Здоровьесбережение включает в себя:

1. Культуру планирования семьи.
2. Гигиеническую и физическую культуру, которую определяет двигательная активность, физическое воспитание и спорт, культура, еда, работа и отдых.
3. Психогигиеническую культуру.
4. Духовную культуру.
5. Культуру образования среди детей и молодежи основ здорового образа жизни.

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

Система образования имеет значительный потенциал для формирования физической культуры детей, но по разным причинам не в полной мере реализовать их.

Физическое воспитание в учебном заведении состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры и развитие интереса к спортивной деятельности; повышение уровня знаний о спортивной деятельности; развить навыки работы в команде; спортивные и развлекательные мероприятия; классная

работа. Формирование здорового образа жизни. И если в первой части программы, которая регулирует проведение уроков, реализуется непосредственно учителем физической культуры, последующие части предназначены для учителей физического воспитания, а также для школьного сообщества во взаимодействии с общественными и спортивными организациями, и родителями учащихся.

Ошибочно суждение о том, что любое отклонение в здоровье требует резкого ограничения двигательной активности ребенка. Уровень современных знаний в области физиологии, гигиены и клинической медицины говорит о том, что дети с ослабленным здоровьем, особенно необходима физическая активность. Система физического воспитания в школе должна создавать наиболее благоприятные условия для всестороннего развития личности школьника через формирование физической культуры личности каждого учащегося. Самое главное требование современной физической подготовки является обеспечение дифференцированного подхода к занимающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития, особенностей развития психических свойств.

Следует отметить, что в целях увеличения удельного веса и качества занятий физической культурой, чтобы расширить спектр педагогических эффектов имеет важное значение и соответствующее материально-техническое обеспечение, широкое применение которого позволит значительно интенсифицировать учебный процесс. И только при условии полноценной реализации всей совокупности требований к содержанию, организации и методике физического воспитания может быть обеспечен наибольший оздоровительно-развивающий и образовательно-воспитательный эффект.

Следует отметить, что многое зависит от семейного воспитания. Давайте не будем забывать, что в формировании личности ребенка играет решающую роль в семье. Формирование детской сферы интересов, и произвольности их действия происходит на основе поведения ориентации ребенка по образцу взрослого. Таким образом, специалисты в сфере образования уже давно указывали на необходимость активного участия родителей в формировании и сохранении здоровья

своих детей. Формы взаимодействия могут быть различными: тематические родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации для родителей, организация совместной деятельности родителей и детей и других форм взаимодействия.

Подводя итог, следует отметить, что только комбинированный эффект в полной мере отвечает не только за данную от природы потребность человека, компенсирующую отсутствие движений, но и воспитываемую потребность в духовных ценностях жизни. Мера определяет степень удовлетворенности и комфорта жизни человека. Совместные усилия между домом и школой обеспечат эффективное формирование позитивных отношений и мотивации на здоровый образ жизни.