

Антоненко Марина Николаевна

старший преподаватель

Зотин Виталий Владимирович

старший преподаватель

Долженко Анна Сергеевна

студентка

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет

науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева»

г. Красноярск, Красноярский край

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: проблема физического воспитания как для детей, так и для взрослых является особо значимой. Физическое воспитание формирует и совершенствует двигательные умения и навыки наряду с оптимизацией развития так называемых физических и личностных качеств человека, совокупность которых определяет его физическую дееспособность. Здоровьесберегающая деятельность школьников тесно связана с физическим воспитанием. Ее основой является соблюдение основных гигиенических требований к школьным помещениям, оборудованию и организации школьных занятий. Здоровье человека в значительной мере определяется уровнем его двигательной активности. Эта задача традиционно решается в рамках урока физической культуры, а также – при правильной постановке дела – в рамках секционных занятий избранным видом спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая дееспособность, школьник, саморазвитие, личность, здоровьесберегающая деятельность, двигательная активность.

Физическое воспитание – система совершенствования человека, направленная на физическое развитие, укрепление здоровья, обеспечение высокой работоспособности и выработку потребности в постоянном физическом самосовершенствовании [5].

В настоящее время физическое воспитание занимает огромную роль в формировании личности. Задачей физического воспитания является воспитание здорового человека. В связи с этим задачей каждого педагога является развитие высоконравственной личности, разделяющие российские традиционные духовные ценности, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Так как, только здоровый человек, может полноценно трудиться и работать во благо своей страны.

Стоит отметить, что в целом, социально-экономическое состояние России зависит именно от человеческого потенциала. Исходя из этого, проблема физического воспитания как детей, так и взрослых является особо значимой.

Вновь возрождается физическое воспитание. В этой связи концепция ГТО, что означает «Готов к другу и обороне» становится обязательной. Во времена СССР ГТО охватывал практически все население от 10 до 60 лет и сопровождал человека всю сознательную жизнь. ГТО служил инструментом, с помощью которого государство измеряло здоровье и готовность своих граждан к труду и обороне. Цель системы – укрепление здоровья граждан, всестороннее физическое развитие и, в конечном счете, готовность к труду во благо Родины и ее защите [2].

Физическое воспитание затрагивает и психологический аспект. Оно формирует личностные качества в процессе занятий физкультурой.

Главная задача физического воспитания – это научить молодежь с наименьшим трудом в известный промежуток времени производить наибольшую работу, научить молодого человека владеть своими действиями.

Физическое воспитание обладает следующими особенностями, отличающими его от других видов воспитания, которые заключаются главным образом в том, что есть процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных

умений и навыков наряду с оптимизацией развития так называемых физических и личностных качеств человека, совокупность которых определяет его физическую дееспособность. Иначе говоря, физическое воспитание представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующий направленное развитие базирующихся на них способностей [2].

Таким образом, можно утверждать, что средства и методы физического воспитания играют существенную роль в развитии таких личностных качеств подрастающего поколения как: сила воли, ответственность, воспитанность, умение грамотно планировать и распределять свое время, быть конкурентоспособным специалистом в современном обществе, а также безусловное саморазвитие, умение достигать поставленных целей.

Саморазвитие – это неотъемлемая часть в физическом воспитании.

Необходимо предоставить ребенку свободу, нельзя отнимать у него детство. Действительно, физическое воспитание дает ребенку почувствовать, что он взрослый, и может вполне самостоятельно распределять свои возможности. Ребенок находится в непрерывном процессе изменения. Поэтому, процесс развития есть первое, что приходится понять, когда начинаешь его изучать. Из вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что для формирования личности, физическое воспитание играет огромную роль, так как именно оно закладывается в семье в раннем детстве, а также способствует гармонизации отношений человека с окружающим миром, наделяет человека ясностью сознания. То есть при гармоничном и правильном физическом воспитании, личность ребенка формируется удовлетворительно, что может сыграть значительную роль в его будущей жизни. Хорошо физически воспитанный ребенок, не будет поддаваться негативному влиянию общества, так как в процессе учебной деятельности, физических тренировок, у него, по всей вероятности, не будет пустое времяпровождение. Исходя из вышеизложенного следует отметить что в формировании личности огромное значение имеет именно физическое воспитание [2].

Наряду с физическим воспитанием, необходимо уделять внимание вопросам здоровьесберегающей деятельности учеников в школах, так как именно в этом возрасте, если вовремя не принимать предупреждающие действия, можно нанести урон здоровью детей. Именно в школе ребенок активно проходит важные стадии взросления, формируется его психологический и физиологический портрет.

Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения – это система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, включающая:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения;
- рациональную организацию образовательного процесса;
- организацию физкультурно-оздоровительной работы;
- просветительно-воспитательную работу с учащимися, направленную на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- организацию системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями;
- медицинскую профилактику и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся [3].

Существенное влияние на состояние здоровья школьников оказывают условия обучения:

- воздушно-тепловой режим и освещенность школьных помещений;
- комплектация кабинетов школьной мебелью;
- рациональная организация учебно-воспитательного процесса и питания;
- двигательная активность учащихся и т. д. [3].

Соблюдение основных гигиенических требований к школьным помещениям, оборудованию и организации школьных занятий является основой здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Все эти параметры школьной среды регулируются требованиями действующих СанПиНов, и школьная администрация должна их выполнять.

В то же время важную роль в успехе здоровьесберегающей деятельности играет не только материальная база школы, но и та конкретная целенаправленная работа, которую осуществляют администрация и педагогический коллектив совместно с медицинскими работниками и родителями. Активная позиция в формировании учебных планов и расписания занятий, адекватность учебной и внеучебной нагрузки возрастным возможностям учащихся, грамотный подход к выбору форм и средств просветительской, профилактической и физкультурно-оздоровительной работы – вот те резервы, которые имеются в каждой школе для улучшения условий труда и отдыха учащихся, от которых напрямую зависит их психическое и физическое здоровье.

В большинстве образовательных учреждений осуществляются мероприятия по медицинской профилактике и контроль за состоянием здоровья учащихся. Как правило, регулярно проводятся диспансеризация, профилактические прививки и витаминизация.

По формам здоровьесберегающей деятельности, представленным в таблице 1, не выявлены существенные различия между лицеями и гимназиями, с одной стороны, и остальными школами – с другой. Только уровень прохождения диспансеризации детского контингента в лицеях и гимназиях немного выше, чем в остальных школах.

Таблица 1
Здоровьесберегающая деятельность школы [3]

| Формы деятельности | Гимназии и лицеи | Обычные школы |
|--|------------------|---------------|
| Диспансеризация | 95,50% | 89,31% |
| Профилактические прививки | 98,20% | 98,51% |
| Дни здоровья | 97,30% | 98,25% |
| Школьные спортивные праздники | 99,10% | 97,81% |
| Участие в районных спорт-соревнованиях | 97,30% | 95,27% |
| Беседы о здоровье с учащимися | 99,10% | 98,95% |
| Беседы о здоровье с родителями | 98,20% | 97,98% |
| Витаминизация | 49,55% | 53,20% |

Во многих школах используются специфические методы профилактики прогрессирования близорукости – занятия с офтальмотренажерами, специальная гимнастика для снятия зрительного напряжения и т. д. Для профилактики и коррекции нарушений осанки используется корригирующая гимнастика, позволяющая формировать правильную осанку и стабилизировать имеющиеся функциональные нарушения позвоночника.

Профилактика простудных заболеваний в образовательных учреждениях проводится, как правило, в осенне-весенний период и включает витаминизацию, фитотерапию, что позволяет повысить работоспособность, снизить риск развития простудных заболеваний. Для укрепления психического и физического здоровья в школах организуются кабинеты психологической разгрузки, проводятся занятия в плавательных бассейнах, тренажерных залах и др.

В ряде школ основное внимание уделяется не созданию оптимальных условий обучения, а применению лечебно-оздоровительных технологий. В таком случае школа в большей степени начинает выполнять функции лечебного, а не образовательного учреждения.

Профилактика нарушений здоровья учащихся в школе – это прежде всего мероприятия по снижению влияния неблагоприятных внутришкольных факторов, соблюдение действующих СанПиНов, регулярный мониторинг внутришкольной среды, оптимизация учебного процесса и создание условий для рациональной двигательной активности.

Здоровье человека в значительной мере определяется уровнем его двигательной активности.

По данным ВОЗ, одна из характерных особенностей современного образа жизни состоит в сокращении объемов двигательной активности (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками. Это в полной мере характерно и для современных школьников. При этом наука и практика не знают более естественного метода оздоровления, чем мышечная деятельность.

Оздоровительные задачи урочных и внеурочных форм физического воспитания и способы их решения представлены в таблице 2.

Таблица 2

Оздоровительные задачи урочных и внеурочных форм физического воспитания и способы их решения [3]

| № п/п | Оздоровительная задача | Способы решения |
|----------|--|--|
| 1 | Профилактика гипокинезии | Нормализация двигательного режима за счет увеличения объема динамических физических нагрузок |
| 2 | Профилактика нарушений осанки | Использование специальный комплексов упражнений, направленных на укрепление мышечного каркаса позвоночника и мышц свода стопы |
| 3 | Профилактика травматизма | Обучение технике выполнения физических упражнений и правилам техники безопасности во время занятий физическими упражнениями |
| 4 | Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний | Тренировка аэробного и анаэробного характера, направленная на повышение адаптационных возможностей систем организма |
| 5 | Профилактика простудных заболеваний | Использование в занятиях физическими упражнениями водных процедур и других компонентов закаливания |
| 6 | Основы безопасности жизнедеятельности | Обучение двигательным действиям прикладного характера, позволяющее использовать полученные знания и практический опыт в реальных жизненных ситуациях |

Эти задачи традиционно решаются в рамках урока физической культуры, а также – при правильной постановке дела – в рамках секционных занятий избранным видом спорта. Корректность и адекватность методов решения этих задач может служить критерием доброкачественности организации рационального двигательного режима школьника. Рациональным может быть назван такой двигательный режим, который наряду со специфическими задачами физкультурно-спортивной подготовки обеспечивает решение перечисленных в таблице оздоровительных задач.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликов. – М.: Академия, 2013. – 528 с.
2. Васильева Т.М. Физическое воспитание как фактор формирования личности школьника // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 30. – С. 258–262.
3. Зотин В.В. Физическая культура и формирование психосоматического здоровья детей и подростков / В.В. Зотин, А.В. Цуцкова // Сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиск, решения». – Томск, 2016. – С. 26–27.
4. Зотин В.В. Здоровьесберегающие технологии в спорте и образовании / В.В. Зотин, А.А. Мельничук, Н.В. Арнст // Сб. тр. межд. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры личности в XXI веке: интеграция науки и практики». – Невинномысск, 2012. – С. 60–61.
5. Безруких М. Здоровьесберегающая школа / М. Безруких, В. Сонькин, В. Безобразова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://upr.1september.ru/article.php?ID=200502111> (дата обращения: 13.10.2017).