

Емец Владислав Олегович

студент

Казначеев Владимир Васильевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

***Аннотация:** в данной статье проведен анализ содержательной составляющей здоровьесберегающей деятельности и определена ее сущность в понимании науки.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья, здоровьесберегающая деятельность.*

Здоровье – это важная составляющая социально-культурного и экономического развития страны, стратегический потенциал национальной безопасности, благополучия и стабильности общества. Выдвигая проблему здоровья в число приоритетных задач общественного развития, мы обуславливаем ее актуальность в теоретическом и практическом плане, определяя необходимость научных исследований, разработки методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию.

Воспитывать уважительные отношения к своему здоровью у ребенка необходимо с раннего детства, поэтому в педагогике создали особое направление: «педагогика оздоровления». Подготовка к здоровому образу жизни детей на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания [3, с. 433]. В норме физическое

воспитание – многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) индивида. Содержание и формы этого процесса в различные периоды, естественно, изменяются в зависимости от закономерностей возрастного развития воспитываемых, динамики условий жизни и деятельности, а также логики развертывания самого процесса. В первой многолетней стадии это общий базовый курс физического воспитания подрастающего поколения, проводимый в дошкольных учреждениях и школах, в семье, физкультурно-спортивных и других организациях. В следующих многолетних стадиях процесс физического воспитания существенно видоизменяется, дифференцируется и все более приобретает характер самовоспитания, особенно у людей зрелого и старшего возраста. Однако и в этих стадиях физическое воспитание не должно терять определенных черт педагогически направленного процесса в том смысле, что деятельность по физическому воспитанию, в том числе и самовоспитанию, всегда должна быть нацелена на реализацию задач, значимых с образовательно-воспитательных позиций, и строиться в соответствии с педагогическими принципами, правилами, положениями. Особенности физического воспитания, отличающие его от других видов воспитания, заключаются главным образом в том, что это есть процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития так называемых физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере 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. Этим не ограничивается все содержание физического воспитания, но это более всего характеризует его специфику [1, с. 7]. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является одним из показателей социально – экономических достижений, успехов в науке, культуре. Значимость профессионально – оздоровительной физической культуры понимают все, однако не каждый человек рассматривает целенаправленную

индивидуальную двигательную активность как обязательный компонент своего образа жизни. Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Московченко О.Н. характеризует здоровьесберегающую деятельность как систему, включающую комплекс организационно – педагогических, психолого-педагогических и медико-физиологических средств, методов и технологий, которые имеют направленность на психофизическое развитие, социализацию личности, повышения уровня адаптивных возможностей организма, реализуется с учетом возрастных, половых типологических особенностей и индивидуальных потребностей личности, что позволяет обеспечить индивидуально – ориентированную траекторию обучения [2, с. 39]. В процессе обучения часто возникают неблагоприятные факторы на здоровье студентов. Такие как ограниченное пребывание на свежем воздухе, нарушение режима проветривания помещений, не соблюдение студентами режима правильного питания, недостаточное естественное и искусственное освещение, подверженность стрессам. Для исключения этих факторов разрабатывается целая система мер для сохранения и укрепления здоровья. В ней задействован и педагогический коллектив, и медицинские работники. Конечно, нельзя исключать и самих студентов. От их общего взаимодействия зависит общий успех.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Московченко О.Н. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / О.Н. Московченко // Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях различного типа в условиях реализации ФГОС: Материалы Всемирной научно-практической конференции. – Абакан, 2013 – С. 38–45.

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с.
4. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.who.int/ru