

Першин Александр Андреевич

магистрант

Завьялова Ольга Борисовна

канд. пед. наук, доцент, доцент

Департамент спортивных единоборств

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный

педагогический университет

им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА

***Аннотация:** в статье рассматривается важность физической культуры и спорта в жизни школьника. Также в работе говорится о важности выбора направления в спорте с учетом пола и возраста ребенка. После чего в статье говорится о том, что физические упражнения способствуют повышению уровня двигательной активности. С помощью анкетирования, проведенного на базе одного из общеобразовательных учреждений Красноярского края, определяется отношение обучающихся к урокам физической культуры и спортивной деятельности.*

***Ключевые слова:** физическая культура, концепция дошкольного воспитания, отношение к уроку физкультуры.*

Словосочетание «физическая культура» возникло в Великобритании в конце XIX столетия, однако обширного распространения на Западе никак не приобрело и в скором времени было заменено термином «физкультура» (спорт), в переводе от «Disport» – забава, веселье [3].

В Российской Федерации физическая культура возникла в начале XX столетия и мгновенно была признана в абсолютно всех русских инстанциях, основательно вступила в общенаучный и практичный словарь. В Столице в 1918 г. был открыт Институт физической культуры, выходил журнал «Физическая культура». Однако уже после распада СССР рациональность применения

термина «физическая культура» начал оспариваться из-за того, что этот термин не употребляется в большинстве стран мира. Поступали предложения заменить данный термин понятием «спорт». Но многие считали, что данный термин «физическая культура» – это шаг вперед, по сравнению с западом. Физическая культура – это цель, а спорт – средство ее достижения (игры, соревнования).

Физическая культура и спорт в школьный период жизни заключается в создании основы для общего развития, улучшения здоровья, формирования двигательных умений и навыков. Они же являются одним из фундаментов здоровые берегающих технологий. Полноценное развитие детей в школьном возрасте невозможно без этих составляющих. Дефицит физической активности ухудшает самочувствие и здоровье школьников.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Но в ней говорится также о том, что «если забота о физическом здоровье ребенка в том или ином виде отражается во всех документах, регламентирующих работу воспитателя, то требование «психического благополучия ребенка» звучит как бессмысленное словосочетание». В концепции подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое, и психическое здоровье ребенка [1].

Занятия физической культурой и спортом позволяют уменьшить влечение обучающихся к таким вредным привычкам как употребление алкоголя и наркотических веществ. Также позволяют предотвратить девиантное и деликтивное поведение, способствуют успешной социализации школьника в обществе. Дети, которые посещают различные секции или просто занимаются спортом, развивают в себе такие качества как: самостоятельность, инициативность, ответственность, добросовестность [2].

Выбор того или иного направления в спорте следует делать с учетом возраста и пола ребенка. Так, например, физические возможности в подростковом возрасте ограничены. В этот период детский организм развивается неравномерно. Была выявлена зависимость между двигательной активностью и умственными способностями школьников: чем более активен ребенок физически, тем

более он активен и продуктивен психически. На стене Форума в Элладе было высечено: «Если хочешь быть сильным, – бегай, если хочешь быть красивым, – бегай, если хочешь быть умным, – бегай». Справедливость этого изречения в настоящее время доказана многими научными исследованиями. Они раскрывают значение движения для развития и формирования ребенка, а также для различных сторон его психики и физиологических процессов, протекающих в его организме.

Таким образом, роль физической культуры в жизни школьника неоспоримо велика, она способствует росту двигательной активности, улучшению работы сердечнососудистой системы, мышц и укреплению здоровья в целом.

Нами было проведено анкетирование «Физическая культура и спорт в жизни школьника», которое проводилось на базе МБОУ Лицей №103 «Гармония» в г. Железногорске Красноярского края. В анкетировании приняло участие 56 респондентов. Целью данного анкетирования являлось определение отношения обучающихся к уроку физической культуры в школе.

На основе проведенного нами анкетирования можно сделать вывод о том, что 100% опрошенных (56 школьников) МБОУ Лицей №103 «Гармония» в г. Железногорске Красноярского края занимаются различными видами спорта.

На основе этого опроса можно сделать вывод о том, что спорт является частью жизни школьников. Но давайте рассмотрим детальнее.

При выборе спортивной секции большее количество респондентов руководствовались собственным желанием (79%). Основная масса обучающихся впервые пришли на занятие в спортивную секцию в возрасте 6–8 лет (36%). Самым популярным видом спорта является плавание (23,8%), фитнес (13%) и футбол (11%).

Фитнес является важным фактором в развитии двигательной деятельности, позволяющим правильно дозировать нагрузки. Плавание позволяет разгрузить позвоночник, задействует многие группы мышц, тренирует дыхание, является инструментом закаливания, т. к. вода имеет температуру ниже, чем температура человеческого тела. Спортивные и подвижные игры позволяют развивать и

применять многие физические навыки, приобретенные в различных видах упражнений, легко заинтересовать детей, однако, в игре трудно дозировать нагрузки, поэтому необходимо выбирать игры в соответствии с физической подготовкой.

В связи с выбранной секцией следует вывод о выборе следующих разделов работы на уроках физической: волейбол (25%), футбол (22%), плавание (12%). Занимаясь избранным видом спорта, обучающиеся хотели бы в первую очередь улучшить свои физические качества (53%), а также изменить свои внешние параметры (23%) и лишь 8% повысить уровень здоровья. Отвечая на вопрос о влиянии уровня физической подготовленности на успешное прохождение службы в рядах Вооруженных Сил РФ, 82% респондентов считают, что, уровень физической подготовленности оказывает влияние на успешность прохождения службы. Это говорит нам о том, что дети не понимают значение физической культуры и спорта в их жизни в концепции здоровье сберегающей технологии, для большинства опрошенных, занятия спортом, это способ стать привлекательнее или считают его за средство достижения определенных целей.

В ходе анкетирования было выявлено, что, по мнению обучающихся в дальнейшей жизни в основном будут важны гуманитарные науки, преподаваемые в школе. Самыми любимыми предметами обучающихся являются: физическая культура (25%), математика (15%) и английский язык (9%). 45% играют в компьютерные игры не чаще 1 раза в месяц, а каждый день играет 41% ответивших учеников. Наиболее популярным жанром компьютерных игр является 3D-action.

Урок физической культуры нравится 63% обучающихся из-за наличия спортивных и подвижных игр, а также из-за большого объема физической нагрузки (19%). Игровой деятельности 50% отвечающих хотели бы посвятить 45 минут от всего урока, а 41% считают достаточным 30 минут. Большая часть респондентов (60%) хотели бы посещать 4 и более урока физической культуры в неделю, а 24% обучающихся устраивает стандартное количество уроков в неделю. Стоит отметить что, несмотря на то, что физическая культура является

любимым предметом большинства опрошенных и они хотели бы посещать её чаще трех раз в неделю, статистика увлечения компьютерными играми пугает, потому что при длительной работе перед монитором происходит переутомление, и даже истощение нервной и опорно-двигательной систем.

Одной из приоритетных задач современного общества является создание благоприятных условий для роста и развития детей и подростков, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Для решения этой задачи во всех общеобразовательных учреждениях Российской Федерации вводится Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования. Между тем Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» официально введен в действие с 1 сентября 2014 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который предусматривает обязательную сдачу контрольных нормативов по физической подготовленности школьниками.

К введению комплекса ГТО половина отвечающих относится нейтрально (52%), а положительно к этому относятся 37%. Анализируя полученные данные было выявлено, что 45% ответивших не видят смысла в сдаче комплекса ГТО и 41% считают, что успешно могут справиться с этим.

Отметим также, что на основе опроса было выявлено, что урок физической культуры не нравится 33% обучающимся по причине отсутствия музыкального сопровождения и 28% респондентов в качестве своего варианта ответа написали, что им НРАВИТСЯ урок физической культуры. Отвечая на вопрос, о пользе уроков физической культуры 93% респондентов считают, что урок физической культуры приносит только пользу: обучающиеся развивают физические способности, заряжаются энергией, разряжаются эмоционально, осваивают новые знания, умения и навыки.

Больше половины обучающихся (73%) считают свой уровень работоспособности на уроке физической культуры средним. На уроке ФК обучающиеся предпочитают несколько способов выполнения общеразвивающих упражнений:

выполнение упражнений с предметами (24%), отдельный (23%), работа в парах (22%).

Физические упражнения – это двигательные действия, применяемые с целью физического совершенствования, они укрепляют кости, связки, мышцы. Кости, мышцы становятся более крепкими, устойчивыми к нагрузкам и травмам ребенка.

Половина обучающихся считает, что получение новой информации на уроке ФК является важным; для 75% респондентов тренироваться и совершенствоваться является самым важным видом деятельности; 47% считают, что сдача нормативов на уроке не так важно; 57% считают, что отдых на скамейке не приносит пользы на уроках физической культуры.

Таким образом, роль физической культуры в жизни школьника неоспоримо велика, она способствует увеличению двигательной активности, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, мышц и укреплению здоровья в целом.

Список литературы

1. Антонов А.А. Современные тенденции дошкольного образования // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2010. – №11 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tendentsii-doshkolnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 24.05.2019).

2. Мирзаханова Е.С. Физическое воспитание как фактор социализации обучающихся с девиантным поведением // Актуальные задачи педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Чита, октябрь 2013 г.). – Чита: Молодой ученый, 2013. – С. 7–9 [Электронный ресурс]. – [Режим доступа]: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/96/4261/> (дата обращения: 24.05.2019).

3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 480 с.