

Ушакова Любовь Христиановна

учитель

Зацаринина Анна Анатольевна

учитель

МБОУ «Школа №2»

г. Прокопьевск, Кемеровская область

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Аннотация: физическая культура в образовательных учреждениях как учебная дисциплина – важнейший базовый компонент гармоничного развития личности обучающегося, который направлен на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, на формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. В статье рассмотрен оздоровительный подход к организации уроков физической культуры.*

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровьесберегающие технологии, заболевания, современные условия обучения.

Традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физической культуры, физического развития и подготовленности воспитанников и обучающихся нуждается в увеличении их двигательной активности, в усилении образовательной направленности учебных занятий по физической культуре. Пропаганда здорового образа жизни стала стратегической задачей национального масштаба. Ухудшение здоровья, уровня физического развития и функционального состояния молодежи обусловлено ухудшающейся экологией, гиподинамией, нерациональным питанием, условиями жизни. Общая физическая подготовленность, заложенная в детстве и подростковом возрасте, служит фундаментом долголетней работоспособности, так как тесно связана с уровнем развития функциональных систем организма. Физическая культура является одним из

важнейших элементов здорового образа жизни человека. Оздоровительная роль физической культуры заключается в повышении неспецифической устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятным факторам окружающей среды; стимулировании процессов роста и развития, функционального совершенствования ведущих систем организма, повышении функциональной надежности; развитии основных двигательных качеств — силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости. Под физическим развитием понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих размеры, форму, структурно-механические качества и гармоничность развития человеческого тела, а также запас его физических сил.

Особую актуальность в современных изменяющихся условиях имеет внедрение фитнес-технологий в физкультурное образование, в частности, при введении третьего урока физической культуры в школьную программу. Фитнес-аэробика — один из самых молодых видов спорта и привлекает не только девочек, но и мальчиков. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности как одно из средств физического и психического развития школьников. Включение в программу уроков фитнес-технологий предполагает отход от жёсткой регламентации занятий, повышает их эмоциональную насыщенность. Благодаря своей яркости — музыкальному сопровождению, танцевальным ритмам и разнообразию — такие занятия являются более привлекательными для школьниц, нежели основная базовая программа физического воспитания общеобразовательной школы. Двигательная активность, достигаемая при помощи таких занятий, достаточно надежное и доступное средство для нормального функционирования организма, укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

Физическая культура — единственный предмет в школьной программе, который напрямую связан со здоровьем учащихся. Поэтому чаще всего связывают понятия «физическая культура» и «здоровье». Физическая культура «должна давать» здоровье. Целью уроков физической культуры является создание условий

для развития личности ребёнка, учебной мотивации и сокращение периода адаптации. Каждый урок должен быть неповторим, интересен и ожидаем учениками. В процессе физического образования осуществляется воздействие не только на двигательные способности человека, но и на его чувства и сознание, психику и интеллект, что обеспечивает формирование социально-психологических проявлений. Практическую сущность физической культуры целесообразно рассматривать в контексте физической активности, которая характеризуется конкретными качественными и количественными показателями. У современных детей изменился образ жизни. Они слишком мало производят физической работы, чтобы поддерживать свой организм в норме. Поэтому основным средством поддержания здоровья и хорошего самочувствия школьников являются уроки физической культуры, которые приучают ребенка к регулярным физическим занятиям, что необходимо растущему организму для гармоничного развития. Несомненным плюсом занятий физкультуры в школе является то, что пока позволяет погода – все занятия проводятся на улице. Школьный урок физкультуры должен быть нацелен не на стремление к рекордам, а на сохранение здоровья детей. А ежедневные занятия физкультурой – залог здорового роста, развития и хорошего самочувствия.

### ***Список литературы***

1. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру / Ю.А. Орешкин. – М.: Медицина, 1990.
2. Шкляр А.Л. Влияние физического развития и физической подготовленности на состояние здоровья студенческой молодежи // Фундаментальные исследования. – 2006. – №11. – С. 64–64.