(cc) BY


***Карпенко Антон Геннадьевич***
аспирант, старший преподаватель
НОУ ВО «Таганрогский институт
управления и экономики»
г. Таганрог, Ростовская область

# ФИЗИЧЕСКАЯ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

***Аннотация****: в статье подчеркивается важность физического развития и поддержания здорового образа жизни у людей с раннего возраста, на протяжении всей жизни.*

***Ключевые слова****: воспитание, физическое воспитание, физическое развитие, здоровье, критерии здоровья и здорового образа жизни, спорт, физическая культура, подвижные игры.*

В данной статье я хочу уделить внимание актуальной проблеме, а именно проблеме физического развития и формирования правильного отношения к своему здоровью. Чтобы понимать, какие здоровьесберегающие технологии мы будем использовать в нашей работе, необходимо дать определение некоторым из понятий.

Воспитание – это целенаправленный процесс, происходящий с раннего детства. Термин «воспитание» появился много веков назад и актуален в наше время. Передача знаний, умений, навыков, обычаев, традиций от отца к сыну, от мамы к детям. Целью воспитания является гармонично развитая личность. Физическое воспитание происходит из детства и продолжается на протяжении его всей сознательной жизни. Под физическим развитием понимают развитие человека с помощью физических упражнений с раннего детства. Они оказывают большое влияние на формирование мышечного развития, набора мышечной массы. Развитие человека может проходить не только с помощью физических упражнений, но и с помощью изучения специализированной литературы.


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Подвижные игры – один из способов физического развития ребенка. Они позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей. Вот пример подвижных игр для детей: не пропусти мяч; лес, болото, озеро; игра с мячом; охотники и утки; волк во рву; у медведя «во бору»; волки и овцы; «лежачая» змея; удержи шарик на лету; эстафеты.

Дети играют в подвижные игры с мячом, обручем, скакалкой, «на перегонки». В играх происходит развитие таких физических качеств: ловкость, быстрота, координация движений. Физическое воспитание – это не только набор упражнений, которые человек должен выполнять, но особое отношение к своему здоровью, рациональному подходу к программе тренировок, соблюдение режима дня, сна, отдыха, дозирование нагрузки. В раннем возрасте воспитанием ребенка занимаются родители, которые должны привить любовь к подвижному образу жизни, регулярным физическим упражнениям и соблюдением режима дня и отдыха. К сожалению, с появлением планшетов, компьютеров и телефонов, все чаще встречается, что ребенок целыми днями проводит за ними и виной всему сами родители, которые позволяют им это. Заниматься физической культурой и спортом необходимо регулярно. Родитель должен определить ребенка в какую-либо секцию, учитывая при этом интерес ребенка. Обязательно нужно обращать внимание на генетическую одаренность ребенка, например: подвижность, отличная реакция, умение долго двигаться, и при этом мало уставать и т. п. При выборе спортивной секции учитывать анато-физиологические показатели ребенка. С позиции педагога очень важно создать благоприятный климат в тренировочной группе, чтобы всем детям было комфортно заниматься в ней. На этапе начальной подготовки главной нашей задачей будет оздоровление и приобщение к занятиям физической культурой. Мы создаем «фундамент», закладывая и приобщая детей к двигательной активности, здоровому об-


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

разу жизни, правильному питанию, дисциплине. При выборе спортивной секции необходимо учитывать темперамент и эмоциональную устойчивость ребенка. Самое главное не принуждать, иначе можно нанести психологическую травму, и ребенок может никогда больше не захотеть заниматься спортом. На этапе начальной подготовки особое внимание уделяют общефизической подготовке спортсмена, прозанимавшись несколько лет, тренера уже переходят к специализации по избранному виду спорта. Специальная физическая подготовка (СФП) – это подготовка спортсмена в специализированном (избранном) виде спорта и развитие необходимых физических качеств для данной дисциплины. А что же такое вообще спорт?! И чем он отличается от физической культуры? Многие люди путают эти понятия или объединяют, говоря, что это одно и то же.

Спорт – это деятельность человека, направленная на достижение высокого спортивного результата. Главной задачей спорта будет являться победа на соревнованиях. Самые престижные состязания для профессионального спортсмена – это олимпийские игры. Здесь уже речь не идет о оздоровлении, речь идет о профессиональном отношении к делу.

Физическая культура – это часть общей культуры человека. Главной задачей физической культуры будет являться оздоровление людей, она служит нам для укрепления нашего здоровья, профилактики гиподинамии, ожирения и других болезней. Понятие физической культуры тесно связано с понятием здоровье. Здоровье – это совокупность анатомо-физиологических характеристик человека. Как мы можем судить, здоров человек или нет? Еще в 1978 г. Н. М. Амосов писал, что научный подход к понятию «здоровье» должен быть количественным, а количество здоровья можно определить как сумму резервов мощностей основных функциональных систем организма. К критериям здоровья можно отнести следующее:

1. Отсутствие каких- либо заболеваний.
2. Способность к полноценному труду.
3. Умение адаптироваться к различным жизненным обстоятельствам.
4. Нормальное восприятие жизнедеятельности и окружающей среды.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Какие же здоровьесберегающие технологии мы будем использовать для оздоровления людей?

1. Физическая активность и двигательная деятельность.

2. Регулярное медицинское обследование (3–4 раза в год).

3. Рациональное питание – учет белков, жиров и углеводов, расчет килокалорий и соблюдение диеты.

4. Соблюдение режима сна и отдыха – сон ребенка должен быть 8–12 часов.

5. Массаж.

6. Водные процедуры

7. Закаливание.

8. Дыхательная гимнастика и дыхательные упражнения.

Здоровый образ жизни направлен на укрепление здоровья человека, систем организма, профилактику вредных привычек.

В заключение хочу сказать, что в современном мире необходимо использовать здоровьесберегающие технологии. С появлением различных гаджетов занятия детей физической культурой и спортом занимают уже не первое место. Малоподвижный образ жизни (гиподинамия), ожирение, астения выходят на первый план. Люди перестают трудиться, а привыкают, что все стали делать за них роботы, компьютеры, станки. Ведите активный образ жизни, занимайтесь физической культурой и будьте здоровы!

***Список литературы***

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2008. – Т. 7. – №2. – С.21–59.

2. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. Методические рекомендации / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2008. – С. 42.

3. Выготский Л.С. Педагогическая технология / под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 2007г с.87

4. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – №51. – С. 10.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. – М., 2007. – С. 96–100.

6. Михеева Е.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методические рекомендации. – М., 2009. – С. 102–108.

7. Гризик Т.И. Радуга: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет. Сада / Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьёва [и др.]. – М.: Просвещение, 2010. – С. 49.

8. Педагогика и психология здоровья / под ред. Н.К. Смирнова. – М.: АПКиПРО, 2007.

9. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. – 2008. – Т. 7. – №2. – С. 29.

10. Сивцова А.М. Влияние комплексного использования здоровьесберегающих педагогических технологий технологий в ДОУ на последующую адаптацию детей к школе. – С. 110–112.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)