

Богданов Сергей Константинович

бакалавр, учитель

МБОУ «Чувенорускинская ООШ» Аксубаевского района РТ

пгт Аксубаево, Республика Татарстан

РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО, ВОСПИТАТЕЛЬНОГО И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема интеграции образовательной, воспитательной и оздоровительной функций в процессе физического воспитания школьников. Автор анализирует современные подходы к конструированию урока физической культуры как триединого педагогического пространства, где гармонично сочетаются формирование двигательных навыков, развитие личностных качеств и укрепление соматического здоровья. Предлагаются практические рекомендации по оптимизации содержания и структуры занятий для максимальной реализации их полифункционального потенциала.*

***Ключевые слова:** физическая культура, образовательный потенциал, воспитательный аспект, здоровьесбережение, личностно-ориентированный подход, двигательная активность.*

Введение

В условиях модернизации системы образования и усиления требований к сохранению психического и физического благополучия подрастающего поколения, роль учебного предмета «Физическая культура» приобретает принципиально новое звучание. Традиционно сложилось так, что данный предмет воспринимался либо как средство укрепления здоровья, либо как способ развития физических кондиций, либо как форма досуга. Однако современная дидактика рассматривает урок физической культуры как уникальное полисубъектное пространство, которое одновременно решает образовательные (формирование системы знаний и двигательных умений), воспитательные

(развитие волевых, нравственных и коммуникативных качеств) и *оздоровительные* (укрепление физического и психического здоровья) задачи.

Цель данной статьи – теоретически обосновать и практически проиллюстрировать пути интеграции этих трех направлений в едином педагогическом процессе.

1. Образовательный потенциал: от «натаскивания» к осмысленному движению.

Образовательная функция урока физкультуры выходит далеко за рамки выработки нормативов. В современных реалиях она предполагает:

- *формирование когнитивного компонента.* Учащийся должен не просто выполнять команды, но и понимать биомеханику движения, знать физиологические закономерности своего организма, уметь контролировать пульс и оценивать нагрузку. Для этого в структуру занятия необходимо вводить короткие информационные блоки (например, перед разминкой объяснять, какие мышцы сейчас будут задействованы);

- *освоение вариативных двигательных умений.* Вместо заучивания жестких стереотипов (стандартных техник) целесообразно создавать вариативные условия, где ученик может адаптировать технику под свои антропометрические данные;

- *обучение самоанализу.* Реализация образовательного потенциала невозможна без этапа рефлексии. Учащийся должен научиться аргументированно отвечать на вопросы: «Что я сделал сегодня на уроке для своего развития?», «Как мои действия повлияли на самочувствие?».

Пример реализации: на уроке легкой атлетики (метание мяча) учитель не просто показывает технику, а организует микроисследование: предлагает учащимся выполнить бросок с трех разных положений корпуса и проанализировать, в каком случае бросок получился дальше. Это превращает рутинное упражнение в образовательную задачу.

2. Воспитательный потенциал: школа характера и социального взаимодействия.

Физическая культура является мощнейшим средством воспитания, так как мотивирует ребенка на преодоление трудностей. Воспитательный аспект реализуется через:

- *воспитание воли и дисциплины*. Регулярное выполнение физических нагрузок, соблюдение техники безопасности, преодоление усталости формируют саморегуляцию;

- *социализацию и коммуникацию*. Командные виды спорта (волейбол, баскетбол) учат взаимодействовать, распределять роли, оказывать поддержку партнеру и принимать поражения как часть спортивного опыта, а не как личную трагедию;

- *формирование нравственных качеств*. Честность (не подводить результат товарища), ответственность перед командой, взаимовыручка – это ценности, которые легче всего привить именно через двигательную активность, где результат очевиден сразу.

Особого внимания заслуживает создание ситуации успеха для «слабых» учеников. Воспитательный эффект здесь достигается не через снижение планки, а через дифференцированный подход, который позволяет каждому увидеть свой прогресс (например, сравнивать не с одноклассником, а со своими вчерашними показателями).

3. Оздоровительный потенциал: здоровье как стратегическая ценность.

Оздоровительный компонент является фундаментом, без которого теряют смысл образовательный и воспитательный аспекты. Однако здоровьесбережение на уроке физкультуры – это не просто «зарядка», а системная работа:

- *мониторинг нагрузки*. Использование функциональных проб и пульсометрии позволяет индивидуализировать нагрузку и избежать перетренированности или травм;

- *коррекция плоскостопия и осанки*. Включение корригирующих упражнений в подготовительную и заключительную части урока является обязательным условием;

- *психозмоциональная разгрузка*. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что снижает уровень тревожности и школьных стрессов. Чередование высокой и низкой интенсивности (интервальный метод) позволяет регулировать нервное напряжение.

Интеграция потенциалов: структура современного урока

Для того чтобы урок эффективно развивал все три потенциала, его структура не должна быть линейной. Рекомендуется использовать следующую модель.

Таблица 1

Этап урока	Образовательная задача	Воспитательная задача	Оздоровительная задача
<i>Подготовительный</i>	Постановка учебной цели (что мы учимся делать).	Настрой на активную работу, соблюдение дисциплины.	Активизация сердечно-сосудистой системы, разогрев мышц.
<i>Основной</i>	Овладение новым техническим элементом и тактикой.	Командное взаимодействие, преодоление страха (при опорных прыжках или акробатике).	Поддержание оптимальной моторной плотности (60–80%), пульса в «рабочей зоне».
<i>Заключительный</i>	Рефлексия (что усвоил, что получилось).	Воспитание чувства удовлетворения от совместного труда.	Восстановление дыхания, расслабление мышц, снижение пульса.

Выводы

Развитие образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала на занятиях физической культурой не должно быть спонтанным. Это результат осознанного педагогического проектирования. Чтобы достичь синергии этих трех компонентов, учителю необходимо:

- отказаться от монотонной однонаправленной деятельности (исключительно сдача нормативов или только игра);
- активно использовать методы проблемного обучения, создавая ситуации, где ученик сам ищет ответ на двигательную задачу;

- персонализировать процесс, учитывая уровень здоровья (медгруппы) и психотип ребенка;

- формировать у детей понимание того, что физическая культура – это не предмет для оценок, а стиль жизни, инструмент долголетия.

Только в таком случае школьный урок станет платформой для формирования гармоничной личности, сочетающей в себе крепкое здоровье, развитый интеллект и твердый характер.

Список литературы

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы) / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2021.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2020.

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 №287 (ФГОС ООО).