

УДК 373.1.02 + 796:338

Л.В.Байкалова

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР
СОХРАНЕНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ШКОЛЬНИКОВ***Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул**E-mail: LWB23@mail.ru*

Исключительное значение сегодня приобретают средства физической культуры как наиболее действенные и недостаточно используемые для сохранения, укрепления и формирования здоровья. Одним из наиболее значимых и действенных средств формирования здорового образа жизни школьников могут быть подвижные и спортивные игры. Оптимизация двигательного режима школьников практически невозможна, если не использовать подвижные и спортивные игры. Их объединение позволяет дополнять и усиливать влияние отдельных средств и физических упражнений. Именно поэтому привлечение к занятиям физической культурой часто происходит через подвижные и спортивные игры.

Ключевые слова: физическая культура, средства физической культуры, физическое здоровье, психическое здоровье, здоровый образ жизни, школьники, адаптация, двигательный режим, подвижные игры и спортивные игры.

За всю историю общества физическая культура не была столь необходимой, как в наши дни, когда массовая гипокинезия, ухудшая состояние здоровья населения, повышает потребность в движениях и вместе с тем ограничивает возможности их воспитания. Поэтому исключительное значение сегодня приобретает выяснения эффективности средств физической культуры как наиболее действенных и недостаточно используемых для сохранения, укрепления и формирования здоровья.

До недавнего времени под «здоровьем» в большинстве случаев понималось здоровье в биологическом смысле. С данной точки зрения, здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Это лишь часть понятия «здорового образа жизни», которое нужно рассматривать в комплексе всех компонентов, а именно в неразрывном единстве здоровья физического и психического, а также нравственного, гармоничного развития личности.

Физическая культура - одна из составляющих здорового образа жизни. Она представлена в нем в виде каждодневной утренней гимнастики, регулярных физкультурно-оздоровительных занятий, систематических закаливающих процедур, а также других видов двигательной активности, направленных на сохранение здоровья. Именно физической культуре отводится важная роль в



формировании здорового образа жизни молодого поколения. Предоставляемые для этого средства позволяют формировать здоровый образ жизни, развивать физические способности, избирательно воздействовать на определенные свойства организма, изменять его функциональные параметры в желаемом направлении. Одним из наиболее значимых и действенных средств формирования здорового образа жизни школьников могут быть подвижные и спортивные игры.

Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные, спортивные и др. Все они нужны и по-своему полезны детям, все должны быть использованы учителем в работе. Но особое место среди них занимают подвижные и спортивные игры. Как показали специальные исследования, 85% времени бодрствования школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. Подвижные игры всегда связаны с инициативой участников, они проходят эмоционально на фоне повышенной двигательной активности, основанной на естественных движениях, с «мягкими» правилами и учетом особенностей детского организма. Отмечается оздоровительный эффект подвижных игр, положительное их влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, на укрепление мышц, улучшение обмена веществ, т.е. - подвижные игры оказывают комплексное разностороннее влияние на ребенка. Подвижные игры, как одно из средств физического воспитания, способствуют переключению с умственной деятельности на физическую, повышают общую работоспособность, восполняют дефицит движений, обеспечивают правильное протекание физиологических функций.

Многие из игр существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Время вносит изменения в сюжеты некоторых из них, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуются, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной. Важнейшие достоинства подвижных игр состоит в том, что они:

- доступны (не требуются дорогостоящий инвентарь, особые места для занятий и длительная, предварительная подготовка для участия в игре);
- отличаются особой привлекательностью (победителем часто становится не тот, кто сильнее физически, а тот, кто нашел наиболее рациональный и эффективный путь к успеху при равенстве сил или даже численном преимуществе соперника);
- зрелищны и эмоциональны (непредсказуемость результатов, высокий накал страстей доставляют удовольствие как игрокам, так и зрителям);
- не имеют строгой регламентации нагрузки и правил; имеют

коллективный характер игрового взаимодействия;

- включают все виды свойственных человеку естественных движений (ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами).

В энциклопедическом словаре игра трактуется как вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе. Для спортивных игр такая формулировка не всегда подходит, так как здесь главное - результат (особенно в массовом и «большом» спорте), достигаемый с помощью специально организованного процесса игры. Специфику спортивной игры определяют основные ее средства - физические упражнения. Классификация физических упражнений является наиболее компактной, системной и дифференцированной формой отражения присущих сторон, свойств, связей, отношений, используемых в процессе формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. Многообразие конкретных форм их применения и разнообразный характер воздействия на организм приводят к многоплановости классификационных построений. В практике формирования здорового образа жизни школьников мы использовали классификации, в которых физические упражнения делились на группы по следующим признакам:

- по различию педагогических задач (образовательные, воспитательные, оздоровительные, реабилитационные);
- по воздействию на организм (развитие скелетной мускулатуры, двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения);
- по условиям их осуществления (естественные, в зале, на местности, на воде);
- по направленности на воспитание физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость);
- по степени активности (пассивные, малой подвижности, активные).

Сегодня практически все возможные варианты двигательной деятельности охвачены подвижными и спортивными играми. Оптимизация двигательного режима школьников практически невозможна, если не использовать подвижные и спортивные игры. Их объединение позволяет дополнять и усиливать влияние отдельных средств и физических упражнений. Именно поэтому привлечение к занятиям физической культурой часто происходит через подвижные и спортивные игры.

Таким образом, проведенный анализ свидетельствует о необходимости использования подвижных и спортивных игр для сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников.

Соответственно повышаются и требования к подготовке учителей физической культуры.



Анализ литературы также показал, что проблемам вузовской подготовки будущих учителей к профессиональной деятельности уделяется достаточное внимание.

Так, В.А. Слостенин обращается к рассмотрению подготовки педагога через его «установку на работу в школе», «сформированность профессионально-значимых качеств личности», «соответствие состояния здоровья и физического развития требованиям педагогической деятельности».

К.К. Платонов отмечает, что несмотря на распространенность и практическую значимость понятия «профессиональная подготовка студентов», его научное толкование не поспевает за потребностями практики.

Довольно подробно изучены и различные аспекты подготовки специалиста физической культуры: к «организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе» (В.П. Косихин); к «физической реабилитации и оздоровительной физкультуре» (А.С. Чубуков, Т.И. Сулимцев, Н.А. Лысова). Поэтому сложившаяся система взглядов ученых и практиков позволяет рассматривать подготовку учителя физической культуры к сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников средствами подвижных и спортивных игр как системное, динамичное состояние личности, характеризующее определенным уровнем специальной образованности и определяющее, по нашему мнению, готовность к работе со школьниками в обозначенном направлении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Ленехт Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения для детей. – М.: Ф и С, 1972. – 100 с.
- Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994. - 288 с.
- Смагин Н. И. Физическая культура – как основополагающий фактор укрепления здоровья [Текст] / Н. И. Смагин // Педагогическое мастерство: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 206-208.
- Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Учебное пособие/ Под общ. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
- Чернышенко Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей младшего школьного возраста: Автореф. докт. дис. Краснодар, 1998. - 52 с.

Как цитировать:

Байкалова, Л.В. (2015). Физическая культура – как основополагающий фактор сохранения, укрепления и формирования здоровья школьников. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 15-19.

© Байкалова, 2015

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)