

Калашникова Лидия Владимировна
И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинин магистранты
Калашникова Лидия Владимировна
Магистрант Кыргызского государственного университета им. И. Арабаева,
Kalashnikova Lidia Vladimirovna
Master's student Kyrgyz State University. I. Arabaeva

ДЕНЕ ТАРБИЯ МАДАНИЯТЫНЫН ЖАРДАМЫ МЕНЕН СТУДЕНТТЕРДИН ДЕН- СОЛУГУН КАЛЫПТАНДЫРУУ

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

FORMATION OF HEALTH OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Аннотация: Дене тарбия - бул физикалык өнүгүүнүн милдеттерин гана чечүү менен чектелбестен, саясат, адеп-ахлак, тарбия жана эстетика жаатында коомдун башка социалдык заказдарын аткарган татаал социалдык көрүнүш. Анын социалдык, кесиптик, биологиялык, курактык, географиялык чектери жок. Дене тарбия ишинин натыйжалуу жана натыйжалуу жагы бар, ал адамдардын физикалык жактан жетилгендик деңгээлин жана алардын эмгекке жана коомдук пайдалуу жашоонун башка түрлөрүнө физикалык даярдыгын, ден-соолугунун абалын, физикалык көнүгүүлөргө аң-сезимдүү кызыгууну, дене тарбияны адамдардын жашоосуна киргизүүнү камтыйт ж.б. Дене тарбия - бул дене тарбия күчтөрүнүн жана кыймыл-аракет чеберчилигинин өнүгүү даражасын, ошондой эле адамдын жашоо деңгээлин жана сергектик деңгээлин, ден-соолугунун абалын аныктоочу маданияттын бир бөлүгү адамдын физикалык активдүүлүгү.

Аннотация: Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением только задач физического развития, а выполняет и другие социальные заказы общества в области политики, морали, воспитания, эстетики. Она не имеет границ – социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических. Физическая культура имеет деятельную и результативную стороны, к которым относится степень физического совершенства людей и физической их подготовленности к труду и другим формам общественно полезной жизнедеятельности, состояние здоровья, осознанный интерес к физическим упражнениям, внедрение физической культуры в жизнь людей и др. Физическая культура представляет собой ту часть культуры человека, которая определяет степень развития физических сил и двигательных навыков, а также уровень жизнедеятельности и жизнеспособности человека, состояние его здоровья, раскрывает потенциальные возможности физической деятельности человека.

Annotation: Physical culture is a complex social phenomenon that is not limited to solving only the tasks of physical development, but also fulfills other social orders of society in the field of politics, morality, education, and aesthetics. It has no boundaries - social, professional, biological, age, geographic. Physical culture has an active and effective side, which includes the degree of physical perfection of people and their physical preparedness for work and other forms of socially useful life, health, a conscious interest in physical exercises, the introduction of physical culture into people's lives, etc. Physical culture is that part of a person's culture, which determines the

degree of development of physical forces and motor skills, as well as the level of life and vitality of a person, the state of his health, reveals the potential of a person's physical activity.

Түйүндүү сөздөр: ден-соолук, дене тарбия, кыймыл-аракет чеберчилиги, кам көрүү.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, двигательные навыки, забота.

Key words: health, physical culture, motor skills, care.

“Учитель многое может, и, если все, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми”. профессор С.М.Громбах. Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Сегодня общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Забота о здоровье подрастающего поколения всегда была одной из важнейших задач всего народа. Строительство новых школьных зданий, организация оздоровительных лагерей, совершенствование системы медицинского обслуживания, регулярные медицинские осмотры учащихся, проведение обязательных прививок, развитие физической культуры и многое другое привело к значительному улучшению состояния здоровья школьников, их физического развития. Таким образом выявляется противоречие с одной стороны общество нуждается в здоровых, выносливых, способных принести пользу обществу граждан, с другой стороны опыт работы в школе показывает ежегодное снижения мотивации обучающихся к физической подготовке. Но несмотря на достигнутые успехи, нынешнее состояние здоровья и уровень заболеваемости учащихся начальной школы удовлетворять нас не могут. Результаты массовых обследований и анализ обращаемости заболевших школьников к врачам позволяют определить наиболее распространённые среди детей болезни: ОРВИ, хронические тонзиллиты, бронхит, воспаление легких, инфекционные заболевания, кариес зубов, травмы, аллергические заболевания, нарушение осанки, невротические реакции, снижение остроты зрения и другие нарушения состояния здоровья.

Состояние здоровья учащихся младших классов во многом зависит от них самих, а следовательно от учителя и родителей. Педагог, а также родители должны внушать детям не только, что это нужно, надо заниматься своим здоровьем, но и раскрывать цель, называть причину “зачем это нужно делать?”, “для чего?”

“Необходимо, чтобы каждый школьник овладел минимумом знаний в области гигиены и медицины, смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке”. Только тогда ребенок будет ответственно подходить к своему здоровью.

Огромное значение имеет оздоровительная работа, целенаправленное физическое воспитание (вовлечение всех детей в лыжные прогулки, занятия бегом, туристические походы, обучение плаванию), закаливание, рациональное общественное питание школьников. В нашей стране расходуются огромные средства на строительство новых школьных зданий, стадионов, детских лечебных и профилактических учреждений, невиданными темпами идет жилищное строительство, разбиваются новые сады и парки. Все это в целом создает благоприятные условия для воспитания здорового подрастающего

поколения. Но, к сожалению, не всегда эти благоприятные условия в достаточной степени используются.

В.А.Сухомлинского: “Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя.” Учителя начальной школы – именно им доверены дети того возраста, когда формируется гармонически развитая личность. Упущенное в дошкольном возрасте еще можно исправить в младших классах, но упущенное в начальной школе исправить труднее. Роль учителя здесь особенно велика.

Наша задача состоит в том, чтобы убедить родителей в необходимости затратить энергию и время на то, чтобы у ребенка рабочее место соответствовало рекомендуемым нормам, ежедневно потратить 5-6 минут на целенаправленное закаливание и личную гигиену ребенка, 10-15 минут на его физическое совершенствование, 2-3 минуты на формирование правильной посадки... Ведь даже если провести небольшой подсчет времени, то небрежное отношение к здоровью ребенка обернется куда большей затратой времени – хождение к врачам, лечение, а потом “догнать” пропущенные занятия. Во время обучения в школе основным средством гигиенической подготовки родителей служат родительские собрания. Рациональное питание чрезвычайно важно для растущего, постоянно изменяющегося организма. Пища должна обеспечивать поступление в организм таких веществ, которые составляют основу формирования новых клеток тканей, возмещают энергетические затраты организма, способствуют нормальному физическому и нервно-психическому развитию, улучшению работоспособности. У ребенка к окончанию начальной школы должны быть определенные знания и стойкие навыки по гигиене питания.

Физическая культура. Во всех классах начальной школы учащиеся получают сведения об оздоровительном значении тех или иных элементов физического воспитания, отдельных комплексов (утренняя гимнастика, уроки физической культуры, спортивный час и т. д.). Здесь же дается материал по личной гигиене, закаливанию, режиму дня, а в четвертом классе учащиеся получают понятия о двигательном режиме. Собранные в программе воедино, вопросы по охране здоровья и гигиене представляют собой стройную систему валеологического обучения и воспитания учащихся начальной школы.

Задача учителя состоит в том, чтобы всю эту систему знаний, умений, навыков дать детям и только тогда можно ожидать значительного оздоровительного эффекта роли школьной мебели. Мебель школ и других детских учреждений должна соответствовать возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей. Мебель, предметы оборудования должны быть легко доступны очистке и иметь гладкую поверхность с закругленными ребрами, их конструкция должна исключить возможность травматизма детей в процессе обучения и отдыха. Внешнее оформление мебели должно быть привлекательным. Физическая нагрузка будет способствовать не только развитию здорового организма, но и повысит успеваемость в школе. Это происходит вот почему. – Активный образ жизни усиливает капиллярное кровообращение, что способствует притоку питательных элементов ко всем органам и системам человека. Мозг здесь не исключение, активное кровообращение усиливает мозговую деятельность. Не менее эффективны ежедневные самостоятельные занятия физическими упражнениями в общем режиме жизни. Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха учеников и повышения их работоспособности. Физкультурные паузы благотворно

вливают на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают положительные эмоции у обучающихся, снижают статические нагрузки.

Итак, физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры человека. Изучив теоретическую литературу по интересующей меня проблеме, я пришла к следующим выводам:

1. Регулярные занятия физической культурой и спортом являются тем универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам, в том числе при умственном труде.
2. Даже несложные приемы самоконтроля перед началом регулярных занятий физкультурой и спортом позволяют выявить степень адаптации организма к физическим нагрузкам.
3. Представления о природе здоровья - это континуум, где на одном полюсе располагается точка зрения о том, что здоровье – отсутствие заболеваний, идеальное состояние благополучия, собственность людей, которой можно пользоваться, нисколько не заботясь о ней; на другом – здоровье как сохраняющийся баланс, как "инструмент для использования в окружающей среде, в которой мы живем".

Физическую культуру в школе я преподаю 3 года. Люблю свою работу и главным в ней считаю, образовывать учащихся в области физической культуры и направить их деятельность на укрепление здоровья, увеличение своего двигательного опыта. Одной из возможностей сохранения здоровья ребенка является приобщение его к систематическим занятиям физической культурой. Последние исследования показали, что лишь 10% населения нашей страны систематически занимаются физической культурой. Поэтому в течение трех лет в процессе своей профессиональной деятельности я работаю над педагогической

проблемой: «Формирование здоровья обучающихся средствами физической культуры»
На мой взгляд, для решения проблемы необходимо создание содержательных и организационных условий для обеспечения физического и психологического здоровья учащихся, направленных на формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Формирование потребности в здоровом образе жизни я осуществляю в своей работе через уроки физической культуры и внеклассную работу. Занятия строятся с учетом возрастных, индивидуальных и психологических особенностей учащихся.

При подготовке урока я выделяю четыре основные задачи:

- Образовательные: формирование у обучающихся теоретических и методических знаний, овладение способами (умениями и навыками) собственно двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- Развивающие: задачи состоят в обеспечении высокого уровня разностороннего развития, прежде всего, координационных и кондиционных способностей (выносливость, сила, гибкость, быстрота);
- Воспитательные: на занятиях физической культурой надо усилить акцент на воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности; на формирование у обучающихся адекватной оценки и самооценки собственных физических возможностей;
- Оздоровительные: задачи состоят в том, чтобы содействовать гармоничному физическому развитию обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей.

В построении урока выделяю три части: подготовительную, основную, заключительную.

1. Подготовительная часть – подготовить организм к напряженной физической работе (строевые упражнения, различные виды ходьбы, беговые упражнения, общеразвивающие упражнения).

2. Основная часть – обучение и развитие двигательных умений и навыков, воспитание морально-волевых качеств школьников (упражнения в лазанье, равновесии, метание, прыжки, акробатические упражнения, подвижные игры).

3. Заключительная часть - восстановление организма после физических нагрузок основной части (дыхательные упражнения, малоинтенсивные упражнения, игры малой подвижности).

Методы организации урока зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Применение различных методов разнообразит урок, а это всегда положительно воспринимается детьми.

Укрепление здоровья учащихся достигается путем использования игр, забав, развлечений в различных погодных условиях, а также применения игр и упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, осанку. Особое внимание уделяю проведению теоретических уроков. Уроки проходят в форме просмотра презентаций, бесед, дискуссий, тестировании по вопросам. Использование в работе ИКТ помогает узнать о своем организме миру движений, познают себя, тем самым начинают понимать суть здорового образа, о значениях физических упражнений. Сегодняшняя ситуация (**COVID-19**) и переход на **onlain** обучение поспособствовали разработке мною электронных приложений к урокам по темам: «Личная гигиена», «Режим дня школьника», «Олимпийская символика», «Основные двигательные качества», «Баскетбол», «Органы чувств», «Закаляйтесь», «ЗОЖ», «Опорно-двигательный аппарат», «Первая помощь при травмах», «Самоконтроль», «Спортивная гимнастика», «Наш организм», «Физическое развитие».

Анализируя результаты своей педагогической деятельности в период **onlain** обучения по четвертям и ступеням обучения можно сделать вывод, что средний уровень качества знаний в начальной школе составил 98%, по физической культуре.

Моя задача, как учителя физкультуры, привлечь детей заниматься физическими упражнениями не только в школе на уроках, но и дома, привлекая к этому родителей. Я стараюсь поддерживать высокую степень двигательной активности, дифференцирую задания и индивидуально стараюсь подходить к каждому ребёнку, поэтому, подготавливая себя физически, учащиеся проявляют интерес к основной учебной деятельности, а это задача одна из главных. Занимаясь данной проблемой, я все учебные задачи решаю посредством учебных действий и действия по преобразованию проблемной ситуации, входящей в такую задачу. Активная пропаганда здорового образа жизни среди подростков должна дать положительные результаты, и первостепенную роль в ней играют молодёжные общественные организации. Формирование здорового образа жизни среди подростков – одна из первичных задач нашего общества. Здоровые дети – это гарантия светлого будущего нашего государства.

Список использованной литературы:

1. Апаненко Г.Л. Здоровье, которое мы выбираем. -Киев, 1989
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
3. Бабенко Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. Пособие. – М., 2004.
4. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 2001. 228 с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1995. 193 с.

6. Кузнецова З.И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. //Физкультура в школе, № 1, 2000.
7. Кудрявцев М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности: Учебно-метод. пос. - М.: АПК и ПРО, 2003. - 105 с.
8. Романенко В.А. Двигательные способности человека. - Донецк: УК Центр, 1999
9. Смирнов Н.К. Вопросы здоровья в программах подготовки учителей и преподавателей физкультуры. – М., 2004
10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М., 2006.
- <http://www.pedsovet.su> <http://it-researcher.ru>

Рецензент: к.п.н., и.о. доцент Шамканова Г.Ж.