

робной работе может привести к спазму венечных артерий сердца. При многолетних регулярных занятиях спортом или системой физических упражнений с оптимальными физическими нагрузками сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности организма до 70 лет и старше.

Кроме того заметим, что организм женщины имеет анатомо-физиологические особенности, которые необходимо учитывать при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями или спортивной тренировки. Для здоровья женщины большое значение имеет развитие мышц брюшного пресса, спины и тазового дна. От их развития зависит нормальное положение внутренних органов. Особенно важно развитие мышц тазового дна.

В результате проведенного исследования нами были сделаны следующие выводы: особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий; подбор физических упражнений, их направленность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям организма женщин.

Библиографический список

1. Влияние занятий физкультуры на основные системы организма URL: http://www.ronl.ru/shpargalki/fizra_i_sport/839961 (дата обращения 20.11.2016).

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. URL: <http://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/lecture/16075?page=2> (дата обращения 02.11.2016)

3. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин URL: <http://www.studfiles.ru/preview/5842520/page:30/#100> (дата обращения 20.11.2016)

Левченко А.Б., Тюмасева З.И.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматривается физическое воспитание школьников как фактор, способствующий укреплению здоровья, соблюдению санитарно-гигиенических норм, правилам закаливания. Дано научное представление об оздоровительных возможностях физической культуры, которая воспитывает морально-волевые качества личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, физическая культура, младшие школьники, здоровый образ жизни.

Levchenko, A. B., Tumaseva Z. I.

South Ural state humanitarian-pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

PHYSICAL EDUCATION OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN AS A FACTOR OF A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract. The article discusses physical education students as a factor that fosters the health, respect for sanitary norms, rules of hardening. This scientific idea of Wellness possibilities of physical culture, which brings up moral-strong-willed qualities of the personality.

Keywords: physical education, health, physical culture, Junior school-children, a healthy lifestyle.

В настоящее время, несмотря на инновации в физкультурном образовании, мало что меняется. Количество здоровых детей за время обучения в образовательных организациях разных типов снижается в 4–5 раз. Анализ психолого-педагогической литературы показал, что недостаточное внимание уделяется интерактивным средствам и методам физического воспитания обучающихся и воспитанников. Мало реализуется педагогический потенциал народных подвижных игр в содержании занятий физической культурой с младшими школьниками.

Наше исследование показало, что системообразующим фактором физического воспитания младших школьников является рациональное использование здоровьесберегающих технологий, направленных на расширение адаптивных возможностей организма, формирование у детей потребностей в двигательной активности, закаливании, соблюдении гигиенических норм поведения, самомассаже биологически активных точек.

Следует отметить, что острая заболеваемость учащихся носит ярко выраженный сезонный характер и тесно связана с образовательным процессом. В данной ситуации необходима организационно-воспитательная работа по профилактике возникновения функциональных нарушений у детей. Такая работа возможна только на основе знаний особенностей адаптационных процессов детского организма в образовательной среде, а для этого следует начинать с комплексной диагностики субъективной составляющей здоровья «Гармония» [1].

Специфика физического воспитания младших школьников обусловлена их анатомофизиологическими и психологическими особенностями, которые выражаются в замедленном росте, высоком возбуждении нерв-

ной системы, повышенной реактивности, в частоте сердечных сокращений, артериальном давлении и т.д.

Для решения основной задачи физического воспитания младших школьников – укрепление и сохранение здоровья и содействие правильному физическому развитию – нами была разработана система физических упражнений, способствующих развитию двигательных качеств: ловкости, скорости движения, силе, выносливости, а также внимания, наблюдательности. Занятия проводились исключительно в игровой форме с использованием оздоровительной методики «Сказкотерапия» с музыкальным сопровождением. Данная методика используется нами для глубокой рефлексии «старого» образа жизни ребенка и направлена на моделирование нового, здорового и безопасного образа жизни.

Ученые отмечают комплекс абиотических и биотических факторов, влияющих на здоровье школьника. Однако, одним из основных факторов, разрушающих здоровье ребенка, является средства массовой информации, которые насаждают философию в стиле жизни «здесь и сейчас». Зарубежные эксперты отмечают, что за годы обучения в школе дети проводят перед экранами телевизоров в среднем 15 000 часов, что на 4 000 часов больше, чем время их присутствия на уроке [1]. Специалисты в области здоровьесбережения указывают, что на российском экране в последнее время много стало насилия. Однако на вопрос «Какие черты характера тебе нравятся в героях фильмов, содержащих сцены насилия?» – опрошенные младшие школьники предпочитают красоту, силу и смелость и хотели бы походить на этих героев в поведении [1]. Следовательно, многое зависит от системы воспитания, от взаимодействия семьи и педагогов разных специальностей. Учитель физической культуры должен быть сориентирован на переосмысление и кардинальную коррекцию учебно-воспитательного процесса. Ему необходимо осознать персональную ответственность за свое здоровье, уважение и соблюдение прав школьников на здоровье, здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. Тюмасева, З.И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз–школа» как условие профессионального становления студентов / З.И. Тюмасева, И.Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е.С. Гладкая. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. – 288 с.

2. Ле-ван, Т.Н. Здоровье и безопасность ребенка в цифровом и медиамире / Т.Н. Ле-ван. – М.: АРКТИ, 2014. – 144 с.