

статочного научного их обоснования. Однако, острый дефицит времени на курсах повышения квалификации заставляет более внимательно и скрупулезно подходить именно к содержанию и организационному обеспечению обучения. На основании математической обработки, обобщения и анализа мнений специалистов (экспертов и слушателей) созданы программы обучения преподавателей и тренеров, максимально учитывающие их практическую деятельность и профессиональные проблемы.

Трудно сказать, существуют ли такие идеальные ВУЗы, преподаватели или студенты. Но то, что мы должны стремиться делать все на «отлично», – неоспоримый факт. Согласно японской поговорке: «Было бы устремление, тогда и выход найдётся».

Литература

1. Электронный ресурс // <http://www.ug.ru/archive/30133> (Дата Обращения 20.03.2014)
2. Электронный ресурс // http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_149841/ (Дата обращения 19.03.2014)
3. Электронный ресурс // <http://festival.1september.ru/articles/416945/> (Дата обращения 20.03.2014)
4. Электронный ресурс // <http://www.lib.ua-ru.net/diss/cont/111567.html> // (Дата обращения 22.03.2014)
5. Электронный ресурс // <http://www.nauka-shop.com/> (Дата обращения 24.03.2014)
6. Электронный ресурс // <http://lib.sportedu.ru/> (Дата обращения 19.03.2014)

Пономарева Г.П.

Средняя общеобразовательная школа № 9

Нижний Тагил, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Физическая культура играет важнейшую роль в сохранении здоровья человека, и прививать любовь к спорту и ведению здорового образа жизни нужно с самого детства. Задача педагога – донести это до своих учеников и сформировать у них эти полезные привычки, как во время уроков, так и во внеклассной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, ученики, школьники, здоровый образ жизни.

Ponomareva G.P.

School № 9

Nizhny Tagil, Russia

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

Abstract. Physical education plays a critical role in maintaining human health, and to instill a love of sports and healthy lifestyles need to since childhood. Task of the teacher - to

bring it to his disciples, and they form these healthy habits, both during lessons and in extracurricular activities.

Keywords: physical education, students, schoolchildren, healthy lifestyle.

Физическая культура — это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Отсюда следует, что физическая культура неразрывно связана со здоровьем каждого из нас, и имеет огромное значение для него! А значит, без сомнения, физическое воспитание играет важнейшую роль в формировании здорового образа жизни!

Почти все люди «в зрелом возрасте» мечтают о том, чтобы сохранить свое здоровье как можно дольше. А между тем, не зря существует высказывание - «береги здоровье смолоду»! Однако дети и подростки редко задумываются о собственном физическом состоянии и о том, чтобы сохранить тело здоровым на долгие годы. В таком случае, кому, как не взрослым прививать ребятам привычку вести здоровый образ жизни? Больше всего времени подростки проводят в школе. И среди старших, самое большое влияние на них имеют не только их родители, но и педагоги. Потому, считаю, что каждый учитель, в том числе (и в первую очередь) преподаватель физической культуры, должен осознавать степень влияния и ответственность за жизнь и здоровье каждого своего ученика. Исходя из этого, можно сказать, что здоровье – это одна из категорий педагогики.

К сожалению, сегодня, согласно статистике, мы можем наблюдать безрадостную картину: за период обучения в школе здоровье детей ухудшается, а количество патологий возрастает. Проблемы, которыми страдает современное общество (курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм и др.), отражаются на подростках. Приходится констатировать, что на протяжении последних 20 лет прослеживаются тенденции увеличения заболеваемости и травматизма детей и подростков, снижения показателей уровня физического здоровья и физической подготовленности, увеличения доли подростков, непригодных к службе в Вооруженных Силах, и численности выпускников общеобразовательных учреждений, имеющих ограничения в выборе определенных профессий. Так по данным официальной медицины доля абсолютно здоровых выпускников российских школ на сегодняшний день составляет 10 %, а у 70% школьников имеются те или иные отклоне-

ния от нормы. В числе преобладающих у обучающихся заболеваний – заболевания опорно-двигательной системы (искривление позвоночника и др.), заболевания органов пищеварения, дальновзоркость.

Среди факторов, отрицательно влияющих на здоровье школьников [2; с. 15-16]:

- ограниченность двигательной активности обучающихся (гиподинамия);
- низкий уровень организации питания обучающихся;
- отсутствие продуктивной системы служб врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся;
- нарушения физиолого-гигиенических требований к организации учебно-воспитательного процесса;
- отсутствие планомерной и целенаправленной работы по профилактике вредных для здоровья привычек (табакокурение, потребление алкоголя, наркотиков, игровой, интернет-зависимости и других девиаций);
- несовершенство учебных программ и методик организации здоровьесбережения в образовательном учреждении;
- увеличение объема учебных нагрузок на обучающегося, ведущая к переутомлению, стрессам;
- распространенность новых видов зависимостей (компьютерная, интернет, игровая и др.), отрицательно сказывающихся на здоровье обучающихся;
- недостаточный уровень компетентности педагогов, родителей, руководителей образовательных учреждений в вопросах здоровьесберегающего, здоровьесформирующего образования;
- низкий уровень управленческой культуры в вопросах формирования, укрепления и сохранения здоровья всех субъектов системы образования и др.

Печальная статистика лишь подтверждает необходимость реальной, продуманной системы мер по изменению отношения общества и каждого его члена к проблеме здоровья. Важно стремиться к тому, чтобы сохранение и укрепление здоровья стали элементом национальной культуры, важнейшей задачей экологического, нравственного, патриотического воспитания и рассматривалась в логике сохранения благополучия нации и государства.

Не стоит забывать и о том, что мы живем на Урале. Местности, с довольно непростыми климатическими условиями. Жить и трудиться здесь намного сложнее, чем во многих других регионах нашего государства. Урал требует закалённого организма и крепкого здоровья от своих жителей. Однако, для того, чтобы стать уральцем, никто и нигде не проходит специального отбора или целенаправленной физической подготовки. Нам

самим приходится формировать свое здоровье, адаптироваться к условиям проживания. Что еще может помочь для решения данного вопроса, если не физические занятия? И начинать их нужно с самого детства, когда человек еще является полностью (или почти) здоровым, и все, что ему нужно – не растерять, а укрепить свое тело! Потому, физическая культура – это отнюдь не второстепенный предмет образовательного процесса. Это, напротив, один из важнейших уроков, который должен усвоить каждый ученик школы, начиная от первоклассника и заканчивая выпускником!

Таким образом, забота о здоровье учащихся является сегодня одной из главных задач образовательной политики. В соответствии с новым ФГОС, на ступени начального общего образования должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья ребят. Я, как преподаватель физической культуры, ставлю перед собой задачу сформировать у каждого своего ученика привычку к ведению здорового образа и занятиям физической культурой не только в рамках образовательного процесса, но и за его пределами. Осуществляя свою педагогическую деятельность, реализую такие принципы здоровьесбережения, как игровая технология, технология дифференцированного обучения, а также технология коллективного обучения.

Современные подростки зачастую довольно скептически относятся к информации, которую пытаются донести до них взрослые. Поэтому считаю, что лучше всего обучать их «разумному-доброму-вечному» в игровой форме. Для этого, помимо основных уроков, провожу факультативные занятия. Одним из направлений моей педагогической деятельности является организация спортивно-оздоровительных коллективных творческих дел. Эффективность коммунарской методики не нужно доказывать. Ее позитивная роль в процессе воспитания и развития личности давно получила мировое признание. В основу спортивно-оздоровительных коллективных творческих дел, прежде всего, должны быть положены традиции народной педагогики. Забота о здоровье ребенка и его нормальном физическом развитии, воспитание выносливости, ловкости, сноровки – все это всегда было предметом неустанной заботы народа. Физическое воспитание детей и молодежи находило свое выражение в детских играх, национальных видах борьбы, спортивных соревнованиях. Народ имел определенное представление о функциях человеческого организма, об экзогенных и эндокринных факторах физического развития. Было понимание того, что чистый воздух – важнейший элемент здоровья: «Лучше дышать свежим воздухом, чем пить лекарство» [3; с 4-6]. Народ понимал, что залог здоровья – физиче-

ское воспитание. Многие народные афоризмы рассматривают здоровье, как величайшее богатство, как неповторимое благо для человека.

В рамках своей профессиональной деятельности я реализую следующие традиционные спортивные мероприятия:

1. Спортивные соревнования – «Веселые старты».
2. Участие школьных команд в Первенстве по баскетболу.
3. Участие школьных команд в Первенстве по пионерболу
4. Проведение военно-спортивной игры «Зарничка» (для учащихся начальных классов)
5. Проведение военно-спортивной игры «Зарница» (для учащихся среднего и старшего звена)

Отдельного внимания заслуживают мероприятия, которые проводятся совместно со взрослыми. Невозможно вырастить здоровых и спортивных детей, если в их семьях и в других окружающих людях не развита физическая культура! Ведь влияние на развитие их личностей, в том числе, отношение к здоровому образу жизни, оказывает не только образовательное учреждение! Основываясь на этот принцип, нами были разработаны спортивно-массовые мероприятия *«Папа, мама, я – спортивная семья»* и *«Турнир поколений»*. Данные спортивные состязания между родителями и детьми, учениками и учителями, а также партнерами и спонсорами образовательного учреждения, реализуют не только привитие физической культуры, но и выполняют социальную – объединяющую детей и взрослых – функцию. Такие мероприятия, также, дают мотивацию родителям и педагогам для спортивного саморазвития и поддержания здорового образа жизни. Ведь здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию всех его участников – взрослых и детей!

Нельзя не упомянуть учащихся, которым запрещено, по медицинским показаниям, посещать уроки физкультуры. Считаю, что даже в этой ситуации, ребята должны развивать спортивные умения и навыки. Для таких детей предусмотрена специально разработанная программа лечебной физкультуры и гимнастики. Наблюдения показывают, что за время занятий ЛФК, физическое состояние учеников становится лучше, проходит недомогание и, что самое важное, появляется интерес и желание развивать спортивные навыки дальше!

Прежде чем начать прививать учащихся к здоровому образу жизни и разбудить их интерес к физической культуре, необходимо провести для них информационный блок, дать мотивацию.

Пример занятия «Спорт в жизни людей», реализуемого мной в рамках профессионально-педагогической деятельности.

Цели занятия:

Воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом, развитие двигательной активности учащихся. Воспитание культуры общения учащихся.

1. Мотивационный блок.

- Знакомство учащихся с физкультурным залом, его снарядами, со стендом, на котором представлены фотографии учащихся – лучших спортсменов школы, с кубками и наградами, завоеванными школьными командами на районных, городских и других соревнованиях.

- Знакомство учащихся с правилами поведения на уроках здоровья.

Эти правила можно закрепить в виде небольшого стихотворения, с которого можно начинать и заканчивать последующие уроки здоровья.

Ребята учат стихотворение о спорте под музыку и выполняют различные движения.

2. Подготовительный блок.

Игровые упражнения на развитие двигательной активности: «Я расту», «Живые картины», «Зеркало», «Плечо друга» и др.

3. Познавательный блок.

- Опрос.

Учащиеся садятся на скамейки и отвечают на вопросы викторины, организованной учителем:

- Что символизируют олимпийские кольца?

- Где состоялись первые олимпийские игры?

- Кто был победителем первых олимпийских игр? и пр.

Учащиеся не всегда могут ответить на заданные вопросы, и потому учитель приглашает их послушать его рассказ. В данном случае, педагог знакомит ребят с олимпийской азбукой.

4. Итог занятия.

Учащиеся получают закладки, сделанные старшеклассниками, на которых написаны следующие слова:

«Ты – Человек и должен помнить, что природа заложила в тебе ежечасную потребность в движениях. Живи в гармонии со своим телом! Лучше будь активным и здоровым, чем пассивным и больным! Лучше иди по жизни с улыбкой, чем с гримасой боли. Сохраняй данное тебе природой здоровье!» [4; с 47].

Пожалуй, в этих словах и заключается все, что необходимо донести до своих учеников преподавателям физической культуры, желающим воспи-

тать поколение здоровых, активных и физически развитых ребят! Ведь именно за этими мальчишками и девчонками - будущее нашего государства!

Литература

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Добротворская С.Г. Ориентация школьников и студентов на здоровый образ жизни / С.Г. Добротворская. – Казань: КГУ, 2001. .-С.15-16.
3. Вульф Б.З., Синягина Н.Ю. - Мир образования.- К проблеме сохранения и укрепления здоровья школьников.- №3.-2007.-С.4-6.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья/ Мастерская учителя.2007.С. 47.

Попова О.С., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ДЕТИ

Аннотация. Физическое развитие у детей – один из самых важных аспектов в жизни родителей. Спорт помогает развить самые важные качества: выносливость, силу, ловкость, стойкость и умение дисциплинировать себя. В наше время большое количество внимания уделяется именно детскому спорту: школьные тренажерные залы, игровые секции, занятия по гимнастике.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, культура, приоритеты, спортивная форма, достижения.

Popova O.S., Kutnetsova N.N.

Russian State professional pedagogical University
Ekaterinburg, Russia

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND CHILDREN

Abstract. The physical development of children – one of the most important aspects in lives of parents. Sport helps to develop the most important qualities: endurance, strength, agility, stamina and ability to discipline oneself. Nowadays a large amount of attention is paid to children's sports: school gyms, gaming sections, classes of gymnastics.

Keywords: physical education, sport, culture, priorities, fit, achievements.

В последние годы спорту и физической культуре в нашей стране стало уделяться больше внимания. В настоящее время вводятся в эксплуатацию спортивные объекты, построенные в рамках ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы». Но этого очень мало. На наш взгляд, важно понимание необходимости заниматься физкультурой и спортом на всех уровнях, начиная с родителей. Любая