

формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20-21 сентября 2018 года). Екатеринбург: УрГПУ, 2018. С. 54-58.

2. Небесная, В. В. Внедрение ГФСК «ГТО ДНР» в образовательных учреждениях высшего профессионального образования / В. В. Небесная, Н. А. Гридина. Текст: непосредственный // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: материалы Международной научно-практической конференции. Тюмень: ТИУ, 2019. С. 100-104.

3. Небесная, В. В. Значение нормативов тестирования в определении физической подготовленности студенческой молодежи / В. В. Небесная. Текст: непосредственный // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья в системе образования. Развитие и перспективы: материалы I Международной науч.-практ. конф. 24 марта 2016 г, г. Донецк / ГОУ ВПО ДонГУУ. Донецк: ДонГУУ, 2016. С. 90-99.

4. Яненко, В. В. Комплекс «ГТО»: некоторые аспекты внедрения в систему общего образования / В. В. Яненко, С. В. Галицын, Л. В. Войтус. Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №1 (179). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleks-gto-nekotorye-aspekty-vnedreniya-v-sistemu-obschego-obrazovaniya> (дата обращения: 29.03.2023).

5. Указ Главы Донецкой Народной Республики № 304 от 16.09.2016 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dnr-online.ru/download/ukaz-glavy-donetskoj-narodnoj-respubliki-304-ot-16-09-2016-goda-o-gosudarstvennom-fizkulturno-sportivnom-komplekse-gotov-k-trudu-i-oborone-donetskoj-narodnoj-respubliki/> (дата обращения: 23.03.2023).

УДК 371.7

Демина А.Ю.

Demina A.Yu.

МАОУ СОШ № 1

г.Верхняя Пышма, Россия

School No. 1

Verkhnyaya Pyshma, Russia

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация. В статье рассматриваются условия организации оздоровительной физической культуры в начальной школе. В государственных документах Правительства РФ этому уделяется важное значение. Основная задача оздоровительной физической культуры – формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. Для выполнения этой задачи автором предлагается система оздоровительной физической культуры в форме игры. Дана характеристика каждого вида системы.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, система оздоровительной физической культуры.

ORGANIZATION OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE IN PRIMARY SCHOOL

Abstract. The article deals with the conditions for organizing health-improving physical culture in elementary school. In state documents of the Government of the Russian Federation, this is given great importance. The main task of health-improving physical culture is the formation in the younger generation of a responsible attitude towards their health and the need for a healthy lifestyle. To

accomplish this task, the author proposes a system of recreational physical culture in the form of a game. The characteristic of each type of system is given.

Keywords: health, healthy lifestyle, system of improving physical culture

На первый план в современном мире выдвигается одна из важнейших ценностей человека — его личное здоровье и жизнь. Проблема здоровья человека, в контексте общечеловеческих ценностей, является одной из главных ценностей любого человека.

Фундамент здоровья и причины многих болезней, закладываются в детстве. Средством сохранения здоровья детей в школе являются занятия физической культурой, где большая часть урока направлена на оздоровительную физическую культуру, которая имеет социальное значение, предусматривающее формирование двигательных умений и направлена на повышение общей физической работоспособности, сохранение здоровья и профилактику заболеваний.

В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года приоритетной задачей в сфере воспитания детей является развитие высоко нравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины [3; с.1].

Стратегия создает условия для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных социальных и психологических контекстов развития, формирует предпосылки для консолидации усилий семьи, общества и государства, направленных на воспитание подрастающего и будущих поколений [3; с.2].

Приоритетами государственной политики в области воспитания являются:

- создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности [3; с.3];
- развитие форм включения детей в интеллектуально-познавательную, творческую, трудовую, эстетическую, физкультурно-спортивную,

игровую деятельность, в том числе на основе использования потенциала системы дополнительного образования детей и других организаций сферы физической культуры и спорта, культуры [3; с.5].

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает в себя:

-формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ);

-формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному ЗОЖ, занятиям физической культурой и спортом,

-развитие культуры здорового питания; создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления;

-предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей [3; с.9].

В Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года также важными задачами являются:

- здоровье детей и подростков;
- сохранение и укрепление здоровья населения,

-увеличение продолжительности активной жизни,
-создание условий и формирование мотивации для ведения ЗОЖ [1].

Решение задач по укреплению здоровья населения, существенному снижению уровня социально значимых заболеваний, созданию условий и формированию мотивации для ведения здорового образа жизни включает в себя:

-формирование у подрастающего поколения мотивации для ведения ЗОЖ и к занятиям физической культурой и привлечению к занятиям туризмом и спортом, организации отдыха, направленных на укрепление здоровья обучающихся [1].

В системе оздоровительной физической культуры (ОФК) выделяют следующие виды:

- 1) гигиеническую;
- 2) оздоровительно-рекреативную;
- 3) оздоровительно-реабилитационную;
- 4) спортивно-реабилитационную.

Гигиеническая физическая культура – это различные формы физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки, посильные физические упражнения).

Оздоровительно-рекреативная физическая культура – разновидность физической культуры, направленная на отдых, восстановление сил человека, с использованием физических упражнений.

Рекреация – это отдых, развлечение, восстановление сил.

Функции рекреации:

- оздоровительная (сохранение и укрепление здоровья);
- социально-профилактическая (тесно взаимосвязана с организацией здорового досуга и предупреждением появления вредных привычек);
- оптимизирующая (совершенствование физических качеств и функциональных систем организма);
- педагогическая (проявляется в совместных занятиях родителей и детей и участие в ежегодных мероприятиях, например, «Папа, мама и я – спортивная семья»);
- эстетическая (занятия физической рекреацией на природе способствуют формированию эстетических чувств: в тесной связи с природой);
- социально-генетическая (механизм усвоения спортивного и социально-исторического опыта);
- творчески атрибутивная (позволяет рассматривать функцию рекреации в развитии и совершенствовании всех спортивных умений и навыков);
- системно-функциональная (раскрывающая физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы);
- аксиологическая (ценностно-ориентировочная);
- коммуникативная (важное средство неформального общения людей, кружки по интересам).

Основными средствами двигательной рекреации являются гимнастические упражнения, бег и ходьба, в т.ч. «скандинавская ходьба», плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры, различные виды туризма (пеший, водный, велосипедный) и аэробика, пилатес (фитнес).

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура – это специально направленное использование физических упражнений в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма после травм или переутомления и реализуется на занятиях лечебной или адаптивной физической культурой. Например, подобрав соответствующие упражнения, можно исправить дефекты осанки - частой причины серьезных функциональных нарушений всего организма. Физические упражнения благотворно влияют и на развитие

дыхательного аппарата. Повышается жизненная ёмкость лёгких, максимальная лёгочная. Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями сердце ребёнка увеличивается в объёме, повышается его тонус, что способствует развитию выносливости.

Основные задачи оздоровительной физической культуры (ОФК) заключается в том, чтобы

- обеспечить ребёнку высокий уровень здоровья,
- достичь высокой устойчивости организма к острым респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ и ОРЗ),
- нормализовать средствами физической культуры функцию внешнего дыхания и кровообращения для нормального функционирования всего организма.

Обычную гимнастику для детей необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме. Игры «Накачивайте легкие, как шины!», «Насос», «Автомойка», «Бег каракатицей» и т. д.

Эти занятия позволят улучшить самочувствие, активность, настроение детей и окажет положительное влияние в т.ч. на школьные успехи. Правильная организация двигательной активности школьника является общепризнанным и неоспоримым способом укрепления здоровья. [2; с.4].

Таким образом, оздоровительная физическая культура – это организованная двигательная активность, направленная на достижение наивысшего оздоровительного эффекта с использованием физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность обеспечивает улучшение физического состояния и здоровья, способствует продлению жизни.

Библиографический список

1. *Концепция* демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 г. № 1351 (В новой редакции Указа Президента Российской Федерации от 01.07.2014 № 483) Текст: электронный.

2. *Спирин, В.К.* Теоретико-методические аспекты индивидуальной направленности занятий оздоровительной физической культурой школьников. Москва: 2003, 28 с. Текст: непосредственный.

3. *Стратегия* развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Правительство Российской Федерации. Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р. Текст: электронный.

УДК 377.131.14

Денисова М.О., Комлева С.В.

Denisova M.O., Komleva S.V.

Российский государственный профессионально- педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Russian State

Vocational Pedagogical University

Yekaterinburg, Russia

mdenisova0507@gmail.com

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО НАРУШЕНИЮ ОСАНКИ

У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: В данной статье рассматривается необходимость профилактических мероприятий в отношении нарушений осанки в младшем школьном возрасте. Приводится комплекс мероприятий для формирования правильной осанки, и предлагаются рекомендации для профилактики нарушений осанки, которые необходимо знать и детям, и их родителям.