

## **ФИЗКУЛЬТУРНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК УСЛОВИЕ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Спирин Валентин Константинович,*

*доктор педагогических наук, кандидат биологических наук*

*Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,  
г. Великие Луки, Россия*

*Аннотация.* Устойчивое развитие школьного образования объективно сопряжено с решением задач активного здоровьесформирования школьников. Наличие значительного педагогического потенциала в феномене физической культуры позволяет сформировать здоровьесформирующую среду школы, насыщенную стимулами, и деятельность школьников навстречу этим стимулам и на этой основе оптимизировать возрастную динамику развития организма, повысить его функциональные и адаптационные возможности.

*Ключевые слова:* урок физической культуры, здоровьесформирующая среда, педагогический коллектив, средовой подход.

*Annotation.* Stable development of school education is objectively linked with solving of tasks of active healthforming of pupils. The presence of significant pedagogical potential in the phenomenon of physical culture allows to shape the healthforming school environment full of stimuli and the activity of pupils towards these stimuli. This helps optimize the human organism's age dynamics development and enhance the organism's functional and adaptation abilities on this basis

*Key words:* lesson of Physical Culture, healthforming environment, pedagogical staff, environmental approach

**Введение.** Приоритетным направлением современной социальной политики России является реконструкция образования всех уровней и ступеней на основе компетентностного подхода с учетом прогнозирования требований к выпускникам в обозримом будущем и прогрессирующей тенденции к снижению уровня здоровья подрастающего поколения россиян. По разным данным Министерства образования и науки и здравоохранения количество практических здоровых выпускников российской школы колеблется от 10 до 15% [1].

Вместе с тем, примеры реализации элементов здоровьесформирующей деятельности в школьном образовании зачастую фрагментарны, бессистемны, слабо теоретически обоснованы. Практика показывает, что усилия, прилагаемые в данном направлении, недостаточно эффективны, не уменьшается отрицательная динамика заболеваемости среди учащихся. При таких показателях оценки состояния здоровья подрастающего поколения акцент необходимо делать не на сохранение или сбережения здоровья, нельзя сберечь то, чего нет, а на решении задач активного здоровьесформирования школьников.

С позиции метапредметной методологии здоровье субъектов образования следует признать фундаментальным образовательным объектом в ряду совокупности образовательных объектов, узловой точкой освоения основных

образовательных областей, генерализирующим элементом содержания образования учащихся.

**Концептуальные основы построения здоровьесформирующей среды.** Здоровьесформирующее образовательное пространство школы должно представлять собой открытую и подвижную территорию активного взаимодействия субъектов (педагогов, учащихся, родителей) и соответствующих условий среды, консолидацию социальных институтов, детерминирующую повышение здоровьесформирующей метапредметной компетентности субъектов, владеющих когнитивной, реабилитационной, оценочной, пропагандистско-просветительской, развивающей, рекреативной и спортивной метапредметными компетенциями, что обеспечивает освоение фундаментального образовательного объекта – здоровья.

Решения указанных задач в исторически короткий срок возможно при условии активного осваивания подрастающим поколением ценностей физической культуры и спорта. Из многочисленных научных данных хорошо известно, что двигательная активность в школьном возрасте является ведущим механизмом в оптимизации динамики развития организма, повышении его функциональных возможностей и адаптационных свойств, с последующей положительной динамикой в контингентах населения среднего, старшего и пожилого возраста.

Отсюда становится очевидным рассмотрение регулярной двигательной активности в качестве объективного фактора развития школьного образования на основе сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышения уровня их физического и психического развития. Практика показывает, что прилагаемые действия в данном направлении, недостаточно действенны, не уменьшается отрицательная динамика заболеваемости среди учащихся. Подобный результат обосновывается рядом причин [2 -3]:

- 1) основная масса детей никакой двигательной активностью кроме обязательных уроков физической культуры, к большому сожалению, не охвачена;
- 2) в рамках уроков физической культуры на базе школьного класса не предложена методика, позволяющая на должном уровне целенаправленно развивать физические качества обучающихся;
- 3) в документах планирования учебного материала по предмету «Физическая культура» не прописан механизм многократной кумуляции эффектов упражнений необходимых для направленного развития двигательных качеств;
- 4) отсутствует средовой подход, позволяющий на основе организации двигательной активности школьников обеспечить взаимодействие всех субъектов (обучающихся, учителей, школьного врача, родителей и др.) образовательного пространства с целью личностного и физического воспитания школьников, как необходимого условия в решении задач здоровьесформирования учащихся.

Современные условия деятельности учителя физической культуры не позволяют ему в одиночку без методически обоснованного взаимодействия с педагогическим коллективом школы должным образом реализовать преобразовательный педагогический потенциал физической культуры при решении

задач стимулируемого психофизического развития школьников, укрепления их здоровья.

В современной образовательной системе можно констатировать противоречие между наличием значительного педагогического потенциала в феномене физической культуры для духовного и физического развития подрастающего поколения и недостаточной разработанностью условий его актуализации в общеобразовательном пространстве школы как основного направления реализации здоровьесформирующей деятельности учащихся. Разрешение данного противоречия возможно путем формирования здоровьесформирующего образовательного пространства на основе средового подхода.

Среда есть истинный рычаг воспитательного процесса, вся роль учителя сводится к управлению этим рычагом. Л.С. Выготский указывал, если учитель бессилён в непосредственном воздействии на ученика, то он всемогущ при опосредованном влиянии на него через социальную среду.

Средовой подход к построению здоровьесформирующего образовательного пространства рассматривается как способ построения воспитательно-образовательного процесса, при котором личностное социальное и познавательное развитие учащихся определяется характером и содержанием совершаемой ими познавательной и двигательной деятельности, проектирует определённый тип мышления и выступает ведущим условием формирования интереса и мотива школьников к самой этой деятельности.

Практическая реализация указанного подхода возможна с опорой на выдвинутый И.М. Сеченовым принцип единства познавательного процесса и двигательного акта. В учебно-воспитательном процессе школьников система организации двигательной активности школьников, как минимум с позиции двух факторов, позволяет сформировать учебно-воспитательную среду здоровьесформирующей направленности.

Во-первых – познавательная деятельность школьников по освоению учебных знаний сопряжена с двигательной активностью, что определяет основу актуализации педагогического потенциала для решения образовательно-воспитательных задач на базе скоординированной организации двигательной активности детей в процессе учебной деятельности.

Во-вторых - правильно организованная двигательная активность определяет результативность образовательной деятельности школьника не только путем оптимизации возрастной динамики развития организма, повышения его функциональных возможностей и адаптационных свойств, но и, индуцируя кору головного мозга, развивает психомоторные функции ребёнка, определяющих качество освоения учебного материала.

С опорой на вышеуказанные факторы разработана и апробирована модель здоровьесформирующей среды в начальной школе на основе актуализации педагогического потенциала. В основу этой модели положена целевая установка на формирование техники правильного выполнения двигательных действий и физических упражнений в рамках предмета «Физическая культура»,

которая определила интегративную основу для объединения потенциальных возможностей учителя физической культуры с потенциальными возможностями всего педагогического коллектива и семьи для решения задач активного здоровьесформирования в начальной школе.

В процессе преподавания дисциплин учебного плана педагог обязан контролировать осанку и позу ученика и тем самым обеспечивать необходимый уровень концентрации внимания обучаемого к освоению учебного материала.

Но вместе с тем удержание правильной осанки и позы не только организует поведение и деятельность обучающихся, нивелирует проявление негативных качеств, но и оказывает сопряженное стимулирующее влияние на физическое и психическое развитие ученика.

Механизм сопряженного психофизического воздействия заключается в том, что статические мышечные напряжения при правильном положении сидя или стоя способны стимулировать физическое развитие ребенка, а, само сокращение и поступающие импульсы от скелетных мышц, индуцируя кору головного мозга, влияют на результат психической деятельности.

Поза и движение – динамические и неотделимые друг от друга явления. Поза изменяется при каждом движении, а движение – это собственно процесс изменения позы. Образовательно-обучающая направленность урока физической культуры (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям), создает основу для объединения усилий всего педагогического коллектива по созданию здоровьесформирующей среды в школе [3].

Деятельность педагогического коллектива по созданию здоровьесформирующей среды в школе является хорошей психологопедагогической основой установления контактов с семьей школьников посредством поручений, предполагающих активное участие родителей в формировании у детей осанки и правильной позы в домашних условиях.

В рамках разработанного средового подхода здоровьесформирующей направленности педагогические воздействия на личность посредством организации двигательной активности школьников осуществляется в контексте благоприятных воспитательно-образовательных отношений, при котором педагог, родитель, ученик выступают как партнеры в достижении поставленной цели совершенствования учебно-воспитательного процесса в целом.

Такие отношения и вытекающие из них результаты образуются в процессе повторяющихся взаимодействий, когда, с одной стороны, наблюдается потребность в приобретении ценностей или контроле над ними, а с другой имеются ресурсы желаемых ценностей.

В этом случае положительная динамика показателей успешности учебного процесса определяется умением учителей на основе принципа единства познавательного процесса и двигательного акта эффективно использовать потенциальные возможности физической культуры в формировании правильных поведенческих реакций.

Усилиями педагогов и родителей школьникам предлагается устойчивая модель двигательного поведения ребенка, направленная на формирования правильных двигательных действий и контроль над ними. Критерием оценки профессионализма педагогического коллектива школы становится способность на основе анализа возможностей, регламентированных поведением обучающихся сформировать здоровьесформирующую среду школы, насыщенную стимулами, и деятельность обучающихся навстречу этим стимулам.

**Заключение.** Поведенческие схемы здоровьесформирующей направленности будут способствовать не только стимулируемому психофизическому развитию школьника, укреплению его здоровья, но и выработке двигательных реакций, стимулирующих психофизическое развитие ребенка, которые при многократном повторении генерируют систему мотивов, потребностей, интересов и установок личности, переходят в поведенческий шаблон и в соответствии с принципом рациональности формируют паттерны (образцы) поведения.

Указанное суждение обосновывается двумя объективными факторами.

Первый – сформированные схемы поведения или их элементы определяют действия и поступки человека в схожих ситуациях, причем не только на сознательном, но и на подсознательном уровне.

Второй – сам процесс формирования поведенческих схем обуславливает стимулированное психофизическое развитие ребенка, укрепление его здоровья сопровождается накоплением соответствующего творческого потенциала, который будет определять стратегию поиска оптимальных поведенческих реакций в различных жизненных ситуациях.

В этом случае средовой подход здоровьесформирующей направленности хорошо соотносится с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, задающим требования к результатам освоения образовательной программы, а физкультурная активность школьников выступает в качестве ведущего фактора устойчивого развития школьного образования.

Разработанный подход к построению здоровьесформирующей среды в начальной школе проходит экспериментальную проверку на базе МАОУ «Педагогический лицей» г. Великие Луки.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бальсевич В.К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации /В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. - № 1. - С. 11 – 17.

2. Спирин В.К. Планирование учебного материала по предмету «Физическая культура» на основе концепции спортивной тренировки /В.К. Спирин, В.А. Багина, И.А. Риссамакина //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 3. – С. 2 - 6

3. Спири́н В.К. Направляющее начало контрольно-тестирующей функции комплекса ГТО в организации профессиональной деятельности учителя физической культуры / В.К. Спири́н // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 6. – С. 36-39.

#### ***THE LITERATURE***

1. Balsevich V. K. The concept of information and education campaign for the deployment of a national system of sports-oriented physical education of students in comprehensive schools of the Russian Federation / V.K. Balsevich, L.I. Lubysheva // Physical culture: education, teaching, training. - 2003. - № 1. – P. 11-17.

2. Spirin V.K., Bagina V.A., Rissamakina I.A. Educational material planning on “Physical Education” subject on the base of sports training conception. Physical Culture: education, up-bringing, training. 2014. - N3. – P.2-7.

3. Spirin V.K. Regulative Aspect of Control-test Function of GTO Complex in Organization of Professional Work of Physical Education teacher // Teoriya i praktika fiziheskoj kultury/ - 2015. - No 6. – P. 36-39.

УДК 378.172:178

### **ПРОФИЛАКТИКА СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ФРУСТРАЦИИ КАК СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ**

*Фалькова Наталья Ивановна,  
кандидат наук по физическому воспитанию, доцент  
Завизионова Марина Вячеславовна, преподаватель  
Донбасская юридическая академия,  
г. Донецк, ДНР*

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы возникновения стрессовых состояний спортсмена, их стадии, а также приёмы профилактики состояния фрустрации, как одного из видов стресса.

*Ключевые слова:* спорт, стресс, стадии, фрустрация, профилактика.

*Abstract.* The article deals with the problems of the athlete's stressful conditions, their stages, and also the methods of preventing the state of frustration as a type of stress.

*Index terms:* sports, stress, stages, frustration, prevention.

**Введение.** Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Важно и стимулирующее, созидательное, формирующее влияние стресса в сложных процессах воспитания и обучения. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, так как в этих случаях могут возникнуть ухудшение самочувствия и заболевания - соматические и невротические.