

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Е.Н. Кунгурова

Проблема физической подготовки и здоровья – это одна из самых актуальных проблем государственного строительства, укрепления страны, становления ее политической, экономической и социальной независимости. Сегодня всем понятно, что здоровье нации – это залог ее процветания, это тот решающий фактор, потенциал, который в конечном результате определит судьбу любых реформ, решение локальных и глобальных задач. Поэтому не случайно на государственном уровне принято много документов, которые нацеливают спортивную науку и практику на поиск новых путей решения оздоровительных задач физического воспитания.

В условиях современной общеобразовательной школы естественная потребность юношей и девушек в движении не удовлетворяется, а значит у них не развиваются надлежащим образом двигательные способности. Причины такого негативного положения много, среди них: минимальный объем обязательных занятий физической культурой; низкая моторная плотность уроков; низкое дозирование физической нагрузки; недостаточное использование самостоятельных тренировок.

Это все отрицательно отражается на здоровье школьников, хотя основная задача предмета «Физическая культура» - расширение функциональных возможностей организма, развитие двигательных способностей учеников. На сегодняшний день уровень организации физического воспитания не обеспечивает надлежащего эффекта, поскольку программа физического воспитания ориентирована преимущественно на формирование двигательных привычек, и мало времени уделяется решению оздоровительных задач урока. При этом много времени непродуктивно расходуется на изучение упражнений, которые не имеют жизненно важного значения – в ущерб развитию.

Перспективным направлением оптимизации физического воспитания является рациональное использование способов и методов совершенствования двигательных способностей детей школьного возраста с целью укрепления их здоровья, улучшения физического развития и физической подготовленности.

Одним из вариантов такого творческого подхода к использованию всего богатства теоретических и методических положений вместо традиционных стандартов и штампов может быть организация уроков физической культуры с приоритетным использованием средств какого – либо вида спорта. Выбор содержания физического воспитания мотивируется следующими аргументами: специализацией учителя, влиянием конкретного вида спорта на организм учеников, их интересами, материальной базой и т.п.

так, Е.Н. Литвиновым, Н.Я. Виленским, Б.У. Туркуновым была разработана программа физического воспитания для учеников 1 – 11 классов, которая продемонстрировала возможность решения задач физического воспитания на основе занятий баскетболом. В.Н. Шаулин считает, что беря за основу сам принцип составления этой программы, можно осуществлять физическое воспитание и на основе материала по волейболу или другого вида спорта.

В.И. Ляхом и Г.Б. Мейксоном была разработана региональная программа, принятая в г. Мелитополе, в основу которой был положен принцип развития физических качеств.

Учитель физического воспитания П.С. Лазурок по соглашению с районным управлением образования проводит уроки на 70% с игровым направлением. Спортивным педагогом В.Г. Большаковым была разработана программа с оздоровительной направленностью для учеников малокомплектных школ. Приверженцы такого подхода к формированию содержания уроков физического воспитания видят цель их организации в решении оздоровительных задач.

Широкое использование на уроках физической культуры приобретают нетрадиционные способы физического воспитания: элементы древневосточных оздоровительных систем, самомассажа, точечного массажа, авторских дыхательных гимнастик, поверхностного дыхания, йогой, шейпингом и т.п. Существует также мнение, что обязательным видом учебной программы должно быть лишь плавание, а все другие виды физических упражнений учитель и ученик могут избирать самостоятельно в зависимости от своих склонностей и интересов.

Следовательно, продолжается поиск новых организационных форм физического воспитания школьника. Анализ авторских программ по физическому воспитанию показал, что среди способов рекомендованных для школьников наибольшей популярностью пользуются спортивные и подвижные игры, а также восточные оздоровительные системы при значительном уменьшении времени использования других упражнений.

## К ВОПРОСУ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ВАЛЕОУСТАНОВОК УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

О.Ю. Малозёмов

Поведение человека в отношении к своему здоровью (самосохранительное поведение) опосредует влияние большинства факторов. При одинаковых экологических, социально-экономических, наследственных и прочих условиях люди чаще всего имеют различное здоровье (Л.С.Шилова, 1999). Это определяется различиями в их валеоустановках, которые формируются с детства, зависят от многих факторов и подвержены