

УДК: 796.001

Иманбаев А.А.

ИГУ им. К.Тыныстанова

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

В этой статье физическая культура рассматривается в системе школьного образования как содержательный компонент целостного педагогического процесса, направленного на развитие физических сил, укреплению здоровья, воспитанию моральных, волевых, эстетических качеств.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, физические качества, личность, здоровье.

Бул макалада дене тарбия мектептеги билим берүү системасындагы толук педагогикалык процесстин мазмундуу компоненти катары каралат, ал өз кезегинде кичтиң ден-соолукту чыңдоо, моралдык-эстетикалык сапаттарды тарбиялоого багытталат.

Негизги сөздөр: дене тарбия, ден-соолуктун өсүшү, ден-соолуктун сапаттары, инсан, ден-соолук.

In this article physical training is considered as a substantial component of a pedagogical process of school system and aimed to the development of physical strength and up-bringing moral, spiritual and aesthetic qualities.

Key words: physical culture, physical development, physical qualities, personality, health.

Анализ общественной жизни в Кыргызстане на данном этапе показывает особую актуальность дальнейшей адаптации общества к новым социально-экономическим отношениям через образование. Проблема формирования общества с новой мировоззренческой культурой требует дальнейшего развития в сфере образования, науки и культуры.

Образование как составная часть культуры всегда имела огромное, непреходящее значение в становлении и развитии народов и государств. Именно этим определяется то внимание, которое всегда уделяется вопросам повышения уровня образования и решению проблем с этим связанным.

Жизнь современного школьника требует большого физического и психологического напряжения в условиях постоянного снижающегося двигательного напряжения. Как же преодолеть отрицательное влияние всех факторов на организм и сохранить хорошее здоровье, расти физически крепким, сильным и выносливым?

Опыт многих поколений настойчиво убеждает, что самым надежным эликсиром молодости, здоровья, средством борьбы с болезнями и надвигающейся старостью является физическая культура.

Еще Гиппократ считал, что для здоровья и долголетия необходимы разумная гимнастика, свежий воздух и прогулки, а великий Аристотель сказал: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». На неопределимую роль движений для здоровья человека не раз указывал Авиценна [1].

В современных условиях активная двигательная деятельность, физические упражнения, физический труд являются жизненно важными для растущего организма, так как органы и системы в этих условиях развиваются, укрепляются и совершенствуются.

Тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья детей и молодежи обуславливает необходимость возвращения законного места физического воспитания в общем образовании. В основе принципов совершенствования должны лежать идеи развития, личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Цель физического воспитания в школе содействие всестороннему развитию личности, укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни [12].

Эта установка предполагает овладение школьниками основами личной физической

культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, двигательных способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Физическое воспитание – один из факторов всестороннего развития личности. По значимости оно должно занимать первое место в целостной системе воспитания и образования, т.к. физическое воспитание является основой для развития личности вообще.

Так, физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Известно, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. Болезненность же человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности. Вот почему многие ученые стремились сочетать умственные занятия с физическими упражнениями, а некоторые активно занимались и занимаются спортом [5].

Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться.

Наконец правильное физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях способствует формированию нравственных качеств, товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

На современном этапе развития общества, в условиях дальнейшего становления его социально-экономических и культурных потребностей встает задача улучшения качественного состояния общества, повышения уровня его духовности. Решение данной проблемы во многом зависит от соблюдения здорового образа жизни, от состояния здоровья населения и в частности, от сформированности физической культуры. Отсюда вытекает необходимость целенаправленной работы учителей с учащимися.

Адекватная организация физической активности – одно из основных условий укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни.

Часто учащиеся пренебрегают физическими нагрузками, не умеют их организовать, не имеют опыта соотношения собственной физической активности, настроения и работоспособности. Им необходимы навыки оценки своего физического состояния [8].

Физическая культура в системе школьного образования рассматривается как содержательный компонент целостного педагогического процесса, направленного на развитие физических и духовных сил ребенка.

Для усиления сущности физического воспитания рассмотрим термин «физическое развитие». «Физическое развитие» включает в себя те качественные изменения, которые происходят в укреплении и совершенствовании физических сил и его здоровье под воздействием благоприятной природной среды и специально организованного воспитания. В этом смысле оно выступает лишь как один из результатов физического воспитания. Само же физическое воспитание охватывает более широкую область педагогического влияния на учащихся. Наряду с осуществлением физического развития оно призвано возбуждать у них потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и эстетическому развитию. В этом смысле физическое выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек, здорового образа жизни [4].

Важное значение в содержании физического воспитания имеет формирование у учащихся потребности в занятиях и физкультурой и спортом и укреплении своих

физических сил и здоровья. Потребность в данном случае мыслится не только как внутренний побудительный стимул, но и как определенная привычка личности заниматься различными физическими упражнениями с целью совершенствования своих физических сил и общей работоспособности, а также укрепления воли.

Существенным компонентом содержания физического воспитания является обогащение учащихся системой знаний о сущности и общественном значении физкультуры и спорта и их влияние на всестороннее развитие личности. Такие знания расширяют умственный и нравственный кругозор учащихся, повышает их общую культуру. Вместе с тем большое значение имеют знания о психофизиологических механизмах воздействия физкультуры и спорта на формирование личности, укрепление ее здоровья и развитие физических задатков и способностей [10].

Также надо отметить, что видное место в физическом воспитании занимает формирование у школьников санитарно-гигиенических навыков организации труда и разумного отдыха, правильного чередования умственных занятий с физическими упражнениями и разнообразной практической деятельностью. Сюда включается поддержание надлежащей гигиены тела и одежды, соблюдение требований режима дня, а также санитарно-гигиенических правил в школе [11].

Весьма важной содержательной частью физического воспитания является развитие у учащихся двигательных умений и навыков, отработка и совершенствование внешней культуры поведения: осанки, походки, ловкости, быстроты двигательных реакций и т.д.

Наконец, физическое воспитание включает в себя развитие у учащихся физических способностей и стремления к занятиям различными видами физкультуры и спорта.

Все эти содержательные компоненты физического воспитания должны найти свою конкретизацию в санитарно-гигиеническом режиме каждой школы, в программах учебных занятий по физической культуре, а также в организации спортивно массовой работы с учащимися во внеурочное время.

Таким образом, содержание и вся работа по укреплению здоровья, по воспитанию здорового образа жизни, по физическому воспитанию в школе должна направляться в конечном итоге на гармоничное развитие форм и функций организма человека, всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечение долголетия людей, воспитание моральных, волевых, эстетических качеств личности, содействие развитию интеллекта.

Литература:

1. Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов В.Ю. Теория и методика здорового образа жизни. Учебное пособие. - Алматы, 2004. – 320 с.
2. Мамытов А. Саламаттыгынды сактай бил. -Бишкек: УИА, 1996.- 200 б.
3. Мамытов А. Сымбатуу болуу озундон: Мектеп окуучулары учун. 2-басылышы. - Бишкек: Шам, 1994. -108 б.
4. Медицинский справочник тренера. –М.: ФиС, 1976.- 270 с.
5. Петров В.К. Сила нужна всем. -изд.2-е, пераб., доп. -М.: ФиС, 1984.-160 с.
6. Теория и методика физического воспитания. Издание 2-е, исправленное и дополненное. Под общей ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Том 1.-М.: ФиС, 1976. – 304 с.
7. Физкультура жана спорт. Энциклопедия /Жооптуу ред. Мамытов А. - Бишкек, 2002, - 236 б.